دەرونزانی و ڕەفتار

بۆ
بەرەو لوتکەی کامەرانی

نوسینی: فرانک . س . کاپریز
وەرگێڕانی: سۆران خورماڵی

چاپی شەشەم
2012

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

دەروونزانی و ڕەفتار

بۆ

بەرەو لوتکەی کامەرانی

نوسینی / فرانك . س . کاپریز
و : لەفارسی یەوە / سۆران خورمالی

چاپی شەشەم
٢٠١٢

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٨)

ناسنامەی کتێب:-

ناوی کتێب: دەروونزانی و ڕەفتار

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: فرانک . س . کاپریز

ناوی وەرگێڕ: سۆران خورماڵی

نەخشەسازی: فولاد کەولۆسی

نۆبەتی چاپ: چاپی شەشەم

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠١٢

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن : (٦٥) ساڵی ٢٠٠٥ ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێ دراوە

ناونیشان

سلێمانی ــــ بازاڕی سلێمانی ــــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

(سودەکانی دەرونزانی)
(چ جۆرە کەسێکیت؟)

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت، بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی ڕەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەموکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوان و پیرۆزەکان ناڕەوا نیە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتی و لەبارەی ژیان بەگشتی..

ئەو هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟

هەرکاتێك لەبارەی خۆتەوە ڕاشکاوانە بڕیار بدەی ئەتوانیت هۆی زۆر لەتەنگ و چەڵەمەکانی خۆت بدۆزیتەوەو قبوڵی ئەم ڕاستیە حاشا هەڵنەگرە بکەیت. هەرکاتێك بەشێوەیەکی ڕۆژانە هەندێ لەکاتی خۆت بدەیتە خزمەتی لەمحەك دانی کارەکانی ڕۆژانەی خۆت و هەوڵی چاکردنەوەیان بدەیت بەسودوەرگرتن لەو کەسانەی کەلەدەوروبەرتن و دانیان بەهەڵەکانی خۆیاندا ناوە، ئەتوانی زۆر بەئاسانی گۆڕانکاری بەسەر کردەوەکانتدا بهێنێت. ئەم کارە هێندە گران نیە

تـەنها پێویـستی بەهەنـدێ زانیـاری و ڕێکخـستنی ئیرادەیـەکی پتـەو هەیـە بـۆ بەدەست هێنانی بیروباوەڕو ڕەفتاری نوێ..

(بڕیاری جدی بۆ پێشکەوتن و گەشەکردن نیوەی سەرکەوتنە)

دڵنیابە لەوەی کە هەموو کۆمەڵگای ئادەمیزاد بەبێ جیاوازی ئەتوانێت خۆی باشتر ڕێك بخات. مەبەستی ئەم کتێبە بۆ ڕێنیشاندانی خوێنـەرە بەمەبەستی گەیشتن بـەئارامی دەروونیـو بـەرێگای دادگـایی‌کردنی کردەوەکـانی دەروونـی خۆیی.

نووسـەر مەبەستیەتی کەئێوە بـەهاوکاری‌کردنی خۆتـان چارەسـەری تـەنگ و چـەڵەمە کەسایەتیەکانی خۆتـان بکـەن بەشـێوەیەکی زیرەکانـە، وە هاوکاریتـان بکـات بـۆ دەرخستنی ئەو لایەنـە شـاراوانەی کـە لـەرەفتاری ئێـوەدا پەنهانـە. وە پیشانی ئێوەی بدات کەچۆن ئـەتوانرێت زاڵ بیت بەسـەر تووڕەبـوونی خۆتـداو سوودی لێوەربگرێت و چۆن بەسەر کردارە سۆزدارییەکانی خۆتـا زاڵبێت و هێزو زیرەکی لێوەربگرێت و زیاتری بکەیت بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێویست سود لەژیان و پێویستیەکانی وەربگرێت.

هەنـدێ کـەس لـەو بڕوایـەدان کـەدەروونزان بەشـێوەیەکی گـشتی نەخۆشـی دەروونـی وەك نەخۆشـی جـسمی چـارە دەکـات، ئەمـە لەکاتێکـدا کەنەخۆشـی دەروونـی لەخۆیـەوە چـاك دەبێتـەوە تـەنها ئیـشی دکتـۆر ئەوەیـە کـە یارمـەتی و هاوکـاری نـەخۆش ئـەکات کـەخۆی بناسـێت. ئاگـاداری سـەلامەتی ڕوحـی ئێمـە هونـەریان زانـستێکە ئـەتوانرێت هـەموو کـەس فێربکرێـت بـەو مەرجـەی بەجـدی هەوڵی بۆ بدات.

بۆ فێربوونی ئەم زانسته نابێت زۆر ببەسرێتەوە بەخۆتـەوە واتـە نابێـت زۆر باوەڕت بەخۆت هەبێت بەڵکو ئەبێت بۆ قبوڵ کردنی بیروباوەڕو ئامۆژگاریـەکانی زانایان لەبارەی ژیان و تەنگ و چەڵەمەکان ئامادەباشی تەواو پیشان بدەیت.

هەركات ئارەزوو بكەیت هاوكاری بكرێیت هەركات پێویستیەتی ناسینی خۆتت ئارەزوو كرد هەست دەكەی هەمیشە لەبیری ئەوەدایت كەتاریكی و ڕووناكی كەسایەتی خۆت بەراوردبكەی بەبیروباوەڕێكی پتەوەوە بۆ لەناوبردنی تاریكیەكان و زیاتركردنی ڕووناكیەكان هەوڵ بدەیت و دڵنیاش بە لەوەی ئایندەی نزیك هەوڵ و كۆششەكانی تۆ بەشێوەیەكی ئومێد بەخش قەرەبو دەكاتەوە.

(ئەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت)

ئامارەكان وا نیشان ئەدەن لەئەمەریكا نزیكەی (١٤) ملیۆن كەس بەدەست كێشەی سۆزداریەوە دەناڵێنن و پێویستیان بەچارەسەری دكتۆری دەروونی هەیە. هەركاتێك تۆش لەگەڵ نەفسی خۆتدا نەگونجایت و ئازارت بەدەست گرفتە دەرونیەكانەوە چەشت و دنیات لەبەرچاو تاریك بوو ئەوا گوێ لەم مژدە خۆشە بگرەو ئەتوانیت یارمەتی خۆتی پێبدەیت و ئاڵوگۆڕی بنەڕەتی لەژیانت و شێوازی بیركردنەوەت بكەیت تەنهابە كەمێك سەرنجدان ئەزانیت ئەو گیروگرفت و ناڕەحەتیانەی كەژیانی لێكردویتە دۆزەخ، لایەنی دەروونی هەیە وە لایەنی دەروونی و سۆزداری بەهیچ دەرمانێ چارەسەر ناكرێت. وەك چۆن (جان شیندلر) لەكتێبەكەیدا (چۆن لە ٣٦٥ ڕۆژی ساڵ ئەبێت گەشە بكەی) دەری ئەخات كەمرۆڤ ئەتوانێت ئاگادار بێت لەنەخۆشی دەرونی بەلام بەومەرجەی دەبێت تۆش لایەنی هۆی كێشەكانی خۆت بناسیت و دەست نیشانیان بكەیت وە لەپەیوەندیەكانی ئەو گرفتانە بەسەلامەتی جسمانیتەوە بەئاگا بێت، جێبەجێكردنی عاقلانەو دۆزینەوەی خاڵێكی گرفتەكە دەبێتە هۆی ئەوەی كەخۆت دكتۆری نەفسی خۆت بیت ئالەم كاتەدا پێویستە سەر لەپسپۆڕێكی ئەم بوارە بدەی تاوەكو سەركەوتو بیت..

(زانایی بەتوانایی یە)

هەندێ کەس لەو بڕوایەدان کەزانینی زۆر شتێکی ترسناکە، بۆ سەلماندنی بیروباوەڕی خۆیان وا نیشان ئەدەن کەبیرکردنەوەی زیاد لەحەدو خوێندنەوەی کتێبی زۆر بۆ مەبەستی راهێنانی خۆت لەبری ئەوەی ناخۆشی و ناڕەحەتیە سەرەتاییەکان کەم کاتەوە زۆرتری دەکات، بەڵام لەبەرامبەر بیروبۆچوونەکانی ئەم جۆرە کەسانە نەبێت بوترێت هەرکاتێك ئوتۆمبیلێك درا بەدەست شۆفێرێکی مەستو بێباك ترس و مەترسی دروست ئەکات ئایا ئەمە دەبێتە بەڵگەیەك بۆئەوەی کەدەبێت هەموو کارخانەی دروست کردنی ئوتۆمبیلەکان دابخرێت.

وەك چۆن ئەزانین هێزی ئەتۆم بوە هۆی دەرکەوتنی گەورەترین پێشکەوتن لەجیهانی زانستی پزیشکیدا لەهەمان کاتدا لەلایەکی ترەوە بە ترسناك ترین و بەزیان ترین هێزی جیهانیش ئەناسرێت، بەمەدا دەردەکەوێت کەهێزی ئەتۆمی خۆی لەخۆیدا زیان بەخش نیە بەڵام شێوەی بەکارهێنانی سودو قازانج یان زیانی ئەو دەست نیشان دەکات..

هەرکاتێك هەندێ زانیاری لەبارەی ئەوەی کەفێربوین بەشێوەیەکی ناڕەوا بەکاربهێنین، نابێت هاوارمان لێهەڵسێت و بکەوینە گیانی زانیاری و زانینەوە. بۆ نمونە هەندێ لەو بڕوایەدان کەبەربگیرێت لەچاپ کردنی ئەو کتێبانەی کەپەیوەندیان بەلایەنی جنسەوە هەیە. لەهەمان کاتدا ئەوانەی کەرێگری لە بڵاوکردنەوەی ئەو بڵاوکراوانە ئەکەن خۆیان تووش بووی دوو جەمسەری ئەخلاقین..

وەك چۆن (ئارنست جان) پسپۆری بەناوبانگی دەروونی دەیهێنێتەوە یادمان ئەوانەی لەتەنگەنەفەسی جنسی دان و بەنهێنی کارە جنسیەکانیان ئەنجام ئەدەن و خۆیانی لێخاڵی دەکەنەوە زیاتر لەهەموو کەس دەبنە مامۆستای

خەڵکی و داوا لەخەڵکی دەکەن لەو کارانە دوور بکەونەوە، ئەوان بەم شێوەیە بەناوی بەرگری لەخەڵکی لەدڵەوە بەرگی لە لاوازی خۆیان دەکەن.

هەر لەبەر ئەم هۆیە بوو کە (سیگمونند فروید) کاتێك کەوتە شەرح کردنی ویژدانی نووستویان بەشی لاشعوری دەروونی سۆزداری لەلایەن خەڵکی تا ئەو ئەندازەیە دژایەتی کرا، فرۆید لەنامەیەکدا کەبۆ نووسەرێکی لاوی نوسیوە کەناوی (برونوگتر) بوو بەم شێوەیە دواوە (مەبەستی من ئەوەیە تا ئەتوانریت ئەو کەسانەی کە لەویژدانی بێئاگای جەهەنەمی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەر هاوکارییان بکەم، وە بەجورئەتەوە ئەتوانم بڵێم نەك لەو دوونیادا بەڵکو لەم جیهانەشدا زۆر لەخەڵکی لەدۆزەخی راستەقینەی ئەم دونیایە ژیان ئەبەنەسەر. مەبەست لەدۆزینەوەی زانیاری و بیروبۆچون و لێکدانەوەکانی من ئەوەیە کەئەوان بەئاگا بهێنمەوە لەم جەهەنەمەو بۆ رزگاربوون لەو جەهەنەمە دامێنی هیمەت ببەستنە پشت..

لەکاتێکدا زانای بەڕاستی توانایییەو نەزانی زیانی فراوانی هەیە. بەو مانایەی زانایییە کەترس و وەحشەت لەویژدانی مرۆڤدا پێك دەهێنێت و وا لەمێشکی مرۆڤ دەکات کەبەرەو لای ژیانێکی پڕ خۆش و پڕ سەعادەت هانی بدات..

(ئیشی پسپۆری دەروونی چییە؟)

لەدێرەوە تائێستا زۆر کەس بەهەڵە لەو بڕوایەدان کەپسپۆری دەروونی کەسێکە تەنها تووشبوانی نەخۆشیە ئەعصابە توندەکان چارەسەر دەکات هەربۆیە بۆ ئاگادارکردنەوەی ئەوان ئەبێ بوترێ ئەو لەراستیدا پسپۆری هەیە لەهەموو گرفتو کێشە دەروونیەکاندا، ئەو لەتووڕەیی ڕۆژانەو پەیوەندی تورەیی و ئەعصاب لەسەر سەلامەتی مەزاجی مرۆڤ بەئاگایەو ئەتوانێت هاوکاری نەخۆشەکانی خۆی بکات لەگرفت و مەسەلە تایبەتەکاندا.

پسپۆری دەروونـی وەك مامۆسـتایەك هـۆ شـاراوە سـۆزدارییەکانی دەروونـی نەخۆش ئاشکرا دەکات و بۆ نەخۆشەکەی روون دەکاتەوە کە نەخۆشیەکەی ئەو دەروونیە نەك جسمی. ئەتوانین بلێین کەپزیشك خۆشی و ناخۆشیەکانی نەخۆش دەخوێنێتەوە و ناڕەحەتی و ئارەزووەکانی نەخۆش دەخاتەوە یادی.

(جۆرەکانی نەخۆشی کەپزیشك چارەسەری دەکات)

زۆرن ئەو گرفتانەی کەپزیشك بەتەواوی پەیوەندی پێیانەوە هەیە ئەتوانین دەست نیشانی ئەمانەی خوارەوە بکەین.

لایەنی توانای کەسایەتی، نیگەرانی و تەشویشی دەرونی، ناڕەحەتیەکان،.. پەیوەنـدی خێزانـی، گرفتـە جنـسیەکان، گۆشـەگیری دەروونـی، بیرکردنـەوەو غەرەز.

درێژی ماوەی دەرمان، وەکو چارەسـەری هـەر دەردێکیتر پەیوەنـدی تـەواوی هەیـە بـەهۆی تایبـەتی هەنـدێ لـەو ناڕەحەتیە رۆحیانـە زۆربـەیان لەماوەیـەکی کەمدا چارە دەکرێن.

(پسپۆری دەروونی بۆ ئەمرۆ زۆر زۆر پێویستە)

هـەرکاتێك خوێنـەر لەخوێندنـەوەو سـودی ئـەم کتێبـە بـچێتە بڕوایەکـەوە کەپـسیۆری دروونـی پـسپۆرێکی بێئەنجامـەو تـەنها جوانکاریەکـە تایبەتـە بەدەوڵەمەنـدەکان ئـەوکات زۆر مایـەی نیگەرانیـە. وا بەبیرمـدا دێـت رۆژێ دێـت هەمووومان بێینە سەر ئەو رایـەی کـەزۆر لـەو کەسانەی ناتوانن وەك چۆن ژیان هەیە سوودی لێوەربگرن پێویستیان بەهاوکاری پسپۆری دەرونی دەبێت..

(لەدەرمانخانەی دەروونیدا چی ڕوونەدات)

سەرەتایی ترین ئەرکی پزیشك ئاگاداری ناسینی وردی نەخۆشە لەهەموو بارەیەکەوە، ئەم ناسینە سەرەتاییە گرنگییەکی زۆری هەیە هاوکاری پزیشك دەکات کەبەشێوەیەکی گشتی بکەوێتە چارەسەرکردن لەهەندێ کاتدا بەیەکەم بینین ڕاکەی دەچەسپێت و هەمان بیروبۆچوونی ئەو دەبێت ئەمە بەو مانایە دێت کەپزیشك بەزوویی هەست دەکات کەنەخۆشەکەی ئازار بەدەست نەخۆشیە دەرونیەکانەوە دەچێژێت، لەپاشان پزیشك دیاری دەکات کەئایا نەخۆش لەبەرامبەر چارەسەردا نەرمی نیشان ئەدات یان بەپێچەوانەوە دژایەتی و سەرسەختی ئەکات وە بەراوردی وردی وەزعی ئاشکرای ئەو کارانەی کەئەیکات یان پێشتر کردوویەتی لەکردارو رەفتاریدا پزیشك ئەنجامی پێویست وەردەگرێ، پاشان پزیشك سەیر ئەکات ئایا نەخۆش کەهاتووە بۆ ئێرە تەنها هاتووە یان لەگەڵ خزم یان برادەرێکیا هاتووە قەڵەوە یان لاوازە عەینەکی هەیە یان بێعەینەکە گوێیەکانی باش ئەبیستێ یان نا بەئاسانی دائەنیشێ یان ئەچەمێتەوەو زۆری تریش وەیان بەناڕەحەتی قسە دەکات یان بەپێچەوانەوە، بڕیارەکانی (منگقین)بەجێێ یان غەیرە (منگقی) نابەجێێ وە باوەڕی بەناڕەحەتیەکانی خۆی هەیە یان نا.

هەڵبەتە پزیشك لەدانیشتنەکانی داهاتوودا نەخۆشەکە لەسەر تەختە رادەکێشێ بەم کارە بەتیرێ دوو نیشانە دەپێکێ بەو مانایەی لەلایەك نەخۆشەکە حەساوەترەو لەلایەکی ترەوە ئەو شوێنەی دەکاتە شوێنێکی دۆستانەو هاوکاری نەخۆشەکە دەکات کەشەرم کەمتر بکات و بیر لەکارەکانی خۆی و ئەرکەکانی مێشکی بکاتەوە بەتایبەتی ژنان لەدەربڕینی ناڕەحەتی و فشارەکانی دەروونی خۆیاندا بەبێ سەیرکردنی چاوی پزیشك کەمتر هەست بەناڕەحەتی ئەکەن ئەم ڕێگایەش بەهەمان شێوە بۆ پزیشکیش ئاسان ترە چونکە ئەو بەم ڕێگایە

بەئارامیەکی زۆرتر لەبارەی ئەوەی دەیبیستێ بڕیار ئەدات.. ئەمە لەکاتێکدا ئەو کەسانەی کە لەهەموو کەس زیاتر پێویستیان بەهاوکاری و دەرمان هەیە لەخەڵکیتر زیاتر دوورئەکەونەوە لە سەردانی پزیشک، حەساسیەتی لەرادەبەدەری ئەوان (بەتایەبتی پیاوان) رێگرە کە بتوانیت دان بەوەدا بنێیت کەئەوان پێویستیان بەسەردانی پزیشك هەیە ‌ ێکدا کەپێویستە بزانێت هەلاتن لەپزیشك زیاتر هەست نەکردنە بەنوقسانی و کەموکوڕی خود.

ئەو دەرسانەی کەپزیشك بەنەخۆشی دەڵێت تاکو یارمەتی بدات لەبارەی گرفت و کێشەکانیەوە بریتیە لەهەمان چارەسەری جەستەیی. پزیشکی دەروونی هاوکاری نەخۆش دەکات تاوەکو شێوەی بیرکردنەوەی خۆی لەبارەی کردارەکانیەوە بگۆڕێت و چاکی بکات.

١-کەسایەتی خۆی (ئەو هۆیانەی پەنهان بوە لەکردارەکانی ئێستاو رابردویدا).

٢-سەلامەتی ئەو (رێنمیای ئەو بۆ دیاری کردنی نەقسە جسمانیەکان).

٣-ناوچەی کۆمەلایەتی (رەفتارو کرداری ئەو نسبەت بەخەڵك).

٤-فەلسەفەی ئەو لەبارەی ژیانەوە.

بەم شێوەیە ئەتوانین بڵێین کەدەرمانی دەروونی لەراستیدا بریتیە لەدەرمانی دروست کردنی کەسایەتیەکی سەرکەوتو. پاش چەندانیشتن لەگەڵ.. پزیشك نەخۆش هەست بەناسینی خۆی دەکات و وردە وردە بۆ یەکەمین جار لەبارەی کەسایەتی خۆیەوە هەست بەچەند خاڵێك ئەکات کەلەمەوپێش بەهیچ شێوەیەك نەیزانیوە.

لەم کاتەدا ئەتوانین بڵێین چارەسەری دەروونی بەراستی و بەتەواوی وەك ئەوەیە کەمرۆڤێك بۆ یەکەمین جار خۆی لەئاوێنەدا ببینێت و دەموچاوی حەقیقی خۆی سەیر بکات.

(ئەی نەخۆشەکان خۆتان چارەسەری خۆتان بکەن)

زۆرجار لەکاتی یەکەم جەلەسەی بینینی نەخۆشێکدا ئەو کەسەی کە لەگەڵیدایە لێم ئەپرسێ ئایا ئەتوانم دەست نیشانی یەکجاری هۆی نەخۆشیەکە بکەم لەوەڵامدا ئەڵێم هەرگیز هیچ پزیشکێکی دەروونی چارەسەری کەس ناکات.

کاری پزیشکی دەروونی تەنها کاری مامۆستایەکەو ڕێنمایی دەکات بەو مانایەی کەوێنەیەك دەخاتە بەر دەستی نەخۆشەکەو ئاگاداری ئەکاتەوە کەدوورکەوێتەوە لەو ڕێگایانەی کەپێچاوپێچ و خەتەر ناکن و وەفرسەت ئەدات بەنەخۆشەکە تا بۆ یەکەمین جار بکەوێتە پارچە پارچە کردن و تێگەیشتنی کەسێتی خۆی.

ئەم زانیاریە تازانە هاوکاری ئەو دەکات تاوەکو لەژێر سێبەری پارچە پارچەکردنی دەروونی خۆی بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك باری خۆی چاك بکا وە لەزۆر ئاڵۆزی و کێشەی سۆزداری و ناڕەحەتیەکان ڕزگاری بێت. ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت..

چارەسەری دەروونی بەمانای فێربون و بەدەست هێنانی گەنجینەی نائاگای دەرونە. نەك تەنها کاریگەری زۆری هەیە لەبارەی هێوربوونەوەی مێشکەوە بەڵکو ڕێگایەکی باشیشە بۆ ئاگادارکردنەوە لەبارەی لایەنە شاراوەکانی ژیانمان و لەراستیدا جۆرێکە لەپەروەردەی کەسێتی کە بەهیچ شتێکی تر قەرەبوو ناکرێتەوەو ناخرێتە تەرازووەوە. چۆنیەتی سەلیقەو دۆزینەوەی نهێنیەکان بۆ تاقیکردنەوەی خۆمان تاوەکو لەمانا راستیەکەی بگەین هەڵبەتە مەبەست ئەوە نیە بیر لەهەندێ شتی بێمانا بکەینەوەو بە بەردەوامی لەمێشکی خۆماندا بهێڵین و بیبەین، چونکە لەم حاڵەتەدا چەند ئاسەوارێکی خراپ لەدەروونماندا بەجێدێڵێ وردە وردە دەبێتە کردارێکی بەردەوام و هەمیشەیی بەپێچەوانەوە مەبەست ئەوەیە کەزیاتر بەشێوەیەکی عاقڵانەو بەسادەیی بیر لەرابردوو

تەجروبەكانی بكەینەوەو لایەنە چاكەكانی بخەینە سەر هێزی بەهێزكردنی كەسایەتی خۆمان..

(ئایا رەفتارو كردار قابیلی گۆرانە..؟)

زۆرجار خزمو هاورێیان لێم ئەپرسن چۆن ئارەزو بەسەركرداری مرۆڤدا دێت، لەقسەكانیان وا دەردەكەوێت لەو بڕوایەدابن وەك چۆن پەڵەی كراسێك لانابرێت بەهەمان شێوەش عەقلیەتی مرۆڤ قابیلی گۆڕان نییە.

ئەوان لەو بڕوایەدان كەبناغەی كەسایەتی مرۆڤ قابیلی گۆڕان نیە هەندێ لەنەخۆشەكان بەمن ئەڵێن (دكتۆر تەمەنی من گەشتۆتە حەدێ كەبەئاسانی ناگۆڕێم من ئەبوایە چەندین ساڵ لەمەوپێش سەردانی تۆم بكردایە). هەندێ كەسیش لەو بڕوایەدان كەهەرجۆرە ئاڵوگۆڕێكی عەقلی لایەنێكی كاتیەو سەرئەنجام مرۆڤ دەگەڕێتەوە هەمان دۆخی جارانی پێشووی لەوانە ئەم رایە بەسەر هەندێكدا راستیەكی حاشا هەڵنەگربێت.

لەگەڵ ئەمانەشدا پزیشكی دەروونی لەو بڕوایەدایە هەموو مرۆڤێ قابیلی گۆڕانو باش بوونە بۆ نمونە (كارن هرنی) پزیشكی دەروونی بەناوبانگ دڵنیایی ئەوە دەكاتەوە كەهەركەسێ بەمەرجێ ئیرادەی بەهێزی هەبێت ئەتوانێت رۆژ لەدوای رۆژ باشتر بێت. ئەو لەیەكێك لەكتێبە بەناوبانگەكانی خۆیدا بەم شێوەیە باسی باری نەخۆشێكی دەكات كەسەرەڕای زیاد لەحەد قورسیو سەختی نەخۆشیەكەی سەرئەنجام توانی زاڵ بێت بەسەر گرفتە شەخصیەكانیو سەركەوتنی باش لەژیانیدا بەدەست بهێنێت..

هەندێ لەڕەش بینەكان لەو بڕوایەدان كەجۆری ئەخلاقو رەفتاری مرۆڤ هەمیشە جێگیرە بەڵام ئەگەر ئەم رایە راست بوایە ئەوا پسپۆری پزیشكی دەروونی نەیئەتوانی بوونی خۆی بسەلمێنێ ئەمە لەكاتێكدایە كەتاقیكردنەوە

بەپێچەوانەی ئەو رایەوە خۆی دەسەلمێنێ و لەم میانەدا زۆر لەو کەسانە سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە..

ئەو کەسەی کەلەوپەڕی هیلاکیدا بتوانێت هەمیشە بەسەر هۆیە نائاگاکانی عادەت و رەفتاری خۆی زاڵ بێت و بەئاگا بێت بەئاسانی و هێدی هێدی بیروڕای باش بخاتە جێگای بیروڕای نابەجێ وەو خۆی لەتاریکی رزگار بکات و بەرەو نوری خۆشی و سەرکەوتن هەنگاو بهاوێژێت تا لەگەڕانەوەی بۆلای تاقیکردنەوەی رابردووی خۆی و رەفتاری خەڵکیتر سوود وەربگرێت..

(بۆچی هەندێ کەس خاوەنی کردارو رەفتاری تایبەتن)

بۆ ئاگاداری لەبارەی ئاڵوگۆڕو چاك بوونی رەفتاری مرۆڤەوە بیروڕاو کتێبی زۆر هەیە لەو بارەیەوە هیچ پزیشکێ: نییە درەنگ یان زوو ئەم پرسیارانەی لێنەکرابێت.١

١-بۆچی مرۆڤی بەدڕەوشت و خراپ دروست دەبێت؟

٢-ئایا بۆماوەیی(ورا س) کاریگەری هەیە لەسەر خراپە کردن؟

٣-بۆچی قورسە نەرمی نواندن لەبەرامبەر هەندێ کەسدا؟

٤-بۆچی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدبەختی و رووداوە خودیەکان بیروڕای جیاوازیان هەیە؟

٥-ئایا گوناهی خراپەکاری مێردمنداڵان لەئەستۆی گەورەکاندایە؟

٦-هۆی زۆربوونی تەڵاق لەجیهاندا چییە؟

٧-ئایا حەسادەت نیشانەی خۆشەویستی حەقیقیە؟

٨-بۆچی رۆژ بەرۆژ زیاتر مرۆڤ خوو بەدەرمانە مەست کەرەکانەوە دەگرێت؟ وە ئایا ئەم دەرمانانە سوودبەخشن یان زیان بەخش؟

٩-ئایا تووشبون بەخراپە زاتیە؟

١٠-ئایا خراپەکاران قابیلی گۆڕان و چاکبونن؟

١١-بۆچی هەندێ لەهاوشێوەکانی خۆیان بێزارن؟

١٢-هۆی شەرکردن چیە؟

١٣-بۆچی مرۆڤ بیر لەخوا نەناسی دەکاتەوە؟

فرۆید لەو بڕوایەدا بوو کەزۆربەی ناڕەحەتیە دەروونیەکانی مرۆڤ لایەنی سێکسی دەگرێتەوە (الفر ادلر) چۆنیەتی خوورەفتاری مرۆڤی ئەبەستەوە بەئیرادەو هێزەوە بەو مانایەی کە لەوبڕوایەدا بوو کەمرۆڤ لەتەواوی ژیانیدا بۆ گۆڕینی خراپەکاریەکانی هەمیشە لەهەوڵدا بووە (کارل یونگ) هەبوونی مەزهەبی بۆچاکردنی کردارو رەفتارە خراپەکان پێویست ئەزانی.

لەگەڵ هەبوونی ئەم هەموو بیروڕایە لەژێر ئاسمانی یەکسانی و لەدوونیای پڕ جۆش و خرۆشی رووداوەکان ژیان بەسەر ئەبەین هەریەکەمان بۆئەوەی لەلایەنی بەدەنی و سێکسی و سۆزداریەوە سەرکەوتووبین هەمیشە لەهەوڵداین..

لەبارەی خۆمەوە ئەتوانم بلێم ساڵانێکی زۆرە بۆ سەلماندنی ئەم بیروڕایە جەنگاوم و هەوڵم داوە بیسەلمێنم کەناڕەحەتی و ناخۆشیەکانی مرۆڤ دوورە لەوەی کە لەئەزەلەوە هاتبێتە ئاراوە. مرۆڤ بەناڕەحەتی دێتە دنیاو بەناڕەحەتی ئەژی و بەناڕەحەتیش ئەمرێ هێندە بەسە بیربکەینەوە کەهەموو مرۆڤی سەرئەم زەوییە بە بەردەوامی هەست بەبوونی ئەمن و ئاسایش بکەن، هەموو بەبێ جیاوازی مەترسی مەرگ بەرۆکیان دەگرێ هەربۆیە بۆ رزگاربوون لەئەم مەترسیە ئەگەڕێنەوە بۆلای مەزهەب و ئارامی بەدڵیان ئەبەخشن.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەندامێکی لەشمان بەهەریەك لەشێوەکان بکەوێتە مەترسیەوە بتەوێ یان نا هەست بەترس و نیگەرانی دەکەین، هەر ئەم مەترسیەیە هەستی بەرگری کردن دروست دەکات. دەربڕینی ئەم نیگەرانیەی کە لەهەموو کۆمەڵگای بەشەریدا بوونی هەیە لەهەموو رویەکەوە ئاساییە بەڵام

مەترسی لەوەدایە کەهەندێ کەس ناتوانێت هەست بەم ترس و نیگەرانیە بکات و هۆکانی دەست نیشان بکات هەربۆیە تووشی جۆرەها گرفتاری و خۆپەرستی دەبێت و لەئەنجامدا بیر لەبەرگریکردن لەخۆی دەکاتەوە.

هەرکاتێك خۆمان چاکتر بناسین و چاکتر ئاگاداری بەدەست بهێنین لەنهێنیە ئائاگاکانی خۆمان ئەتوانین بەشێوەیەکی گونجاو ترو بەتوانا تر سەرکەوین بەسەر ناڕەحەتی و نیگەرانیەکانی خۆماندا، زەمزەمەی کرداره چاکەکان گەشە پێبدەین و سەرئەنجام ئەڕۆین بەرەو لای ئەو ئارامیە دەروونیەی کەئارەزووی گەورەی هەموومانە، بەئاسان ترین شێوە.

(مەبەستی ئەم کتێبە..)

من ئومێدێکی زۆرم هەیە کە ٢٢ جەلسەی وانەی دەروونی ئێمە لەبارەی لایەنەکانی نەخۆشی خۆتەوە یارمەتیت ئەدات تاخۆت و دەوروبەرەکەت بەباشی بناسیت و باوەڕی تەواوت بەخۆت هەبێت و ئەوباتە سەر ئەو باوەڕەی کەیەکێ لەجوانترین ڕێگای سەرکەوتنی ژیان رام کردنی (منی) حەقیقیە وەبانگی هەموو مرۆڤایەتی ئەکات کە (هاوڕێیەتی پاك زۆر چاکترە لەدژایەتی کردن).

(لوسی فریمان) لەکتێبی (ئومێدەواری بۆ سەر لێشێواوان) تەئکیدی زۆری کردۆتەوە لەگرنگیدانی ئاگابوونی خۆیی لەدۆستایەتیداو لەم بارەیەوە دەڵێ:-

(ئەو کەسەی کەئامادەیی هاوڕییەتی بێت نابێت لەدڵەوە ئارەزووی دژایەتیکردنی هەبێت). هیچ کەس نایەوێت بەدبەخت بژی ئەگەر بزانێ ڕێگایەکی باشتری هەیە بۆ ژیان، مرۆڤ قابیلی دژایەتی کردن نیە بۆئەوەی هەست بەناڕەحەتی و ناخۆشی نەکات.

بۆئەوەی هاوکاری خۆمان و خەڵکی بکەین بەر لەهەموو شتێ ئەبێت مەترسی کێشەو ناڕەحەتیەکانی خۆمان و خەڵکی لەدڵمان دەربکەین.

منداڵێكی بەستەزمان لەبەرئەوەی بەگومانەو ئەترسێ لەكردەوەی خەڵكی نابێت سەرزەنشت بكرێت وەك چۆن نابێت سەرزەنشتی ئەو باوك و دایكانە بكەین كەئارەزوو هیوای منداڵەكانیان جێبەجێ ناكەن چونكە خۆیان هەمیشەو هیچ كات تامو چێژی عەشق و خۆشەویستیان نەكردووە.

لەبری ئەوەی ئازاری خەڵكی بدەین بەرزگاربوون لەترس بۆچی لەهەوڵی سەلماندنی ئەو راستیەدا نەبین كەئەوان بەدوای دۆستیدا ئەگەڕێن.

بۆچی سەرنج نەدەینە ئەو خاڵەی كەئەوان بۆ بەدەست هێنانی فەخرو شانازی لەهەوڵدان لەپێناوی ئەوەی كەلای خەڵكی ئاماژەیان بۆ بكرێت سڵ لەكوشتنیش ناكەنەوە.

هەركات هەستمان بەگرنگی دەوری ئەوان كرد ئەتوانین بەشێوەیەكی سوودبەخش هاوكاری میوانان و خۆمان و تەواوی دونیا بكەین و نزیك بنیەوە لەرێك كەوتن و ئاشتی و خۆشبەختی.

هەركاتێك ئەم كتێبە یارمەتی خەڵكی بدات تاوەكو خۆی یەكالا بكات هەركات ئەو كەسانەی لەلای پزیشكی دەروونی خەریكی دەرمانن ئەم كتێبە پێیان بڵێ چاكترە بۆ چارەسەركردنی خۆیان كەمێك نەرمی بنوێنن لەبەرامبەر پزیشكدا وە هەركات هەزاران كەس كەپێویستیان بەهاوكاری پزیشكی دەروونی هەیە سازو ئامادەترین بۆ دەربڕینی هۆیەكانی نەخۆشیەكانیان و گوێرایەڵی پزیشك بن. نووسەری ئەم كتێبە تا ئەندازەیەكی باش گەشتۆتە مەبەستەكانی.

(ئەنجام..)

هەروەها ئومێدێكی زۆرم هەیە زۆر لەئێوە سوودتان لەم دانیشتنە دەرونیانە وەرگرتبێت و هەنگاوی هاوكاری بۆ ئەو كەسانە بنێن كەپێویستیەكی زۆریان بەسەرنجەكانی ئێوەو تینوی خۆشی و خۆشەویستی ئێوەن چونكە تەنها بەم كارە بەر لەو فەسادی و بێزاریە ئەگرن كەرۆژ بەرۆژ پانتایی جیهان داگیر ئەكات و هیوادارم دەورێكی باشتان هەبێت لەچاكردنی ژیاندا هەر كەسەو لەلای خۆیەوە.

بەشی یەکەم

(مێشك و چۆنیەتی ئەرکەکانی)

بۆ مرۆڤی سادە سەرکەوتن بەسەرئەوەی کەهەرگیز ئاگای لێنیە یانی چۆنیەتی ئیش وکارەکانی مێشك کارێکی زۆر ناڕەحەتە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کاتی راست بیر بکەینەوەو ناوچەی ژیانی هەرکەسێ بهێنینە بەرچاومان دەبینین کەناوچەیەکی چاك و خراپ بەپێی بیرکردنەوەکانی ئەو زیاتر شتێکیتر نیە، کەواتە هەر مێشکە کە بۆ خاوەنەکەی بەهەشت یان جەهەنەم دروست ئەکات.

بەڵام رەنگە بپرسیت لەتوانای مرۆڤا نیە بۆ دەرك پێکردنی نهێنی هەندێ بەڵاو مەترسی کەڕووبەڕووی دەبێتەوە.

ئایا بۆچی؟ بەدرێژایی ئەم ساڵە دوورودرێژانە نەمان توانیوە بۆ چاکردنی ئەم رەفتارانە هەنگاوێك بهاوین لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت هەنگاومان ناوە بەڵام بەداخەوە بەس نیە.

(کارتێکردنی مەزهەب)

هەبوونی مەزهەبی فراوان و زۆر لەسەرتاسەری جیهان دەلیلێکی ئاشکرایە بۆ چەسپاندنی ئەم راستیە کەمرۆڤ بۆ چاکردنی رەفتاری کۆمەڵایەتی خۆی و گەشتن بەریتای چاك هەوڵی بێوچانی داوە، چونکە مەزهەب لەراستیدا بریتیە لەجۆرێك لەچ ردێری کۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەمەشدا مرۆڤ بۆئەوەی پەیڕەوی و بەدواداچوونی فەرمانەکان بکات پێویستی بەجوڵەیتر هەیە جگە لەمانەوەی

ڕۆح. چونکە لەگەڵ هەبوونی ئیمان بەتواناو قودرەتی ئیلاهی لەهەمان کاتیشدا تووش بوون و تاوان کردن دژی ئینسان درێژەی هەیە بەڵگە بۆ ئەم ڕاستیە حاشا هەڵنەگرە ڕۆژانە بەچاوی خۆمان نەیبینین.. پزیشکە دەروونیەکان هاتوونەتە سەر.

ئەوڕاستیەی کەمەزهەب بەتەنها ناتوانێت گری لەشەڕو هەرا یان دەرمانی دەردە دەروونیەکانی مرۆڤ بکات.

(پێویستیەکان بۆ ناسینی کەم ئاگای مێشك)

تا ٥٠ ساڵی پێش ئێستا لەلایەنی کردەوە شاراوەکانی مرۆڤ شارەزایەکی کەممان لەبەردەستدا بوو، پزیشکەکان ئەم ڕاستەیان چەسپاندوە کە کردەوەو رەفتارەکانی مرۆڤ نەبەستراوەتەوە بەوەی کەلەخەڵکی بگەیەنن کەمرۆڤ دەبێت کردەوەی چاك بێت بەڵکو بەستراوەتەوە بەوەی کە لەمرۆڤ بگەیەنن کەبۆچی رەفتارو کرداری خراپی هەیە؟

ئەمڕۆ ژمارەیەکی زۆری ئێمە لەو بڕوایەداین کەرەفتاری نائاسایی مرۆڤ پەیوەندی نیە بەنەخۆشی مێشك یان نوقسانی کەسایەتیەوە. چاکترین بەڵکە بۆ ئەم ڕاستیە ئەوەیە کەئەمڕۆ مەزهەبیش پزیشکی دەروونی دەوێت بۆ چارەسەری زۆر لەباسە تیوری و زانستیەکان، سەرکەوتنی بەرچاوی کتێبی (هێزی بیرکردنەوەی باش) نوسینی (فرمان و نسان بیل) و (ئارامی روح) نووسینی (بواشو الیسان) نیشانەی ئەو ڕاستیەن، وە ئارامی دەروونی لەرێگای لێبوردن یان لێبوردنی تاوانێکەوە دێتە ئاراوە.

(هەر سێ خانەی مێشك)

بۆئەوەی ئێمە بتوانین زاڵ بین بەسەر غەرائزو شەهواتی خۆماندا دەبێت بەشێوەیەکی باش رای بهێنین و بەئاگابین لەکردەوەکانی. خەڵکی سەرزەوی

لەم بارەیەوە زۆرباوەڕی تەواویان بە (سیگموند فروید) هەیە چونکە ئەو بوو بۆ یەکەمین جار باسی مێشکی مرۆڤی کردو چۆنیەتی ئەرکەکانی بۆ خەڵکی روون کردەوە. بەبڕوای ئەو مێشکی مرۆڤ دەبێتە سێ بەشی سەرەکیەوە..

١-لاشعور ٢-شعور ٣-ویژدان

(ئەو خانەیەی کەفرۆید دروستی کرد)

هەر کاتێك مێشکی مرۆڤی دابنێین بەماڵێکی بچوك ئەتوانین بڵێین:-

لاشعور: بریتیە لەژێر زەمینەکەی و (شعور) ئەو ژوورەی قاتی یەکەم کەدانراوە بۆ میوانەکان و هاورێکان (ویژدانیش) هەندی جار بەکردەوەی ئەخلاقی و هەندێجار بەکارو زانین دەست نیشان ئەکرێت. بریتیە لەبەرزترین ژوور کەبەتەواوی خراوەتە خزمەتی میوانەکانەوە ئاشکرایە کەژێر زەمینەکە وەکو ژوورەکانیتر پاك و رێك و پێك نیە. ژێر زەمین دانراوە بۆ شتی زیادە کەفرێ ئەدرێت.

(ئەو شتانەی کەپێویستە لەبارەی لاشعورەوە بزانرێت)

بەشی لاشعوری مێشکی ئێمە ئەنباری کردەوە خراپەکانی ئێمەن بەشی زۆری ئارەزووی خراپەکارییەکانمان لەم ئەنبارەدا هەڵگیراوەو دەرگاکەشی مەحکەم داخراوە هەرکاتێك قفڵەکەمان کردەوە رێگامان دا یەکێك لەو کردارە زیندانیانە مان بێتە دەرەوە کۆمەڵگا لەشەڕی ئەم کردارە زەرەرمەند ئەبن دووریش نیە خەڵکی تێدا بکوژرێت یان بانقێك تالان بکرێت یان دەستدرێژی لەئافرەتێکی بێتاوان بکرێت. بەڵام ئەنجامی کردارەکانمان هەمیشە بەم شێوەیە توندوتیژ نیە زۆربەی ئێمە تا ئەو ئەندازەیە سست و بێتوانا نیە تا رێگا بدات

هەوەسو ئارەزووە شەیتانیەکانی بەو ئاسانیە ئەو کردارانە جێبەجێ بکات بەپێچەوانەوە بۆ پاراستن و چاودێری کۆمەڵگا سەدی ئەم کردارانە ئەکەین.

لەگەڵ ئەمانەشدا کاتێک کەهەوڵی بەرگرتنمان لەم شەهواتانە زیاد لەحەد تێئەپەڕێ هێزی بەرەنگاریمان حەل دەبێت و لەبارەی دەروونی و سۆزداری و کەم خۆراکی و بێ خەوی نەخۆش دەکەوین بۆ بەرگری کردن لەبەرامبەر خەتەرەکانی شەهواتی مێشکمان بەشی لاشعوری ئەنباری مێشکمان یارمەتیمان ئەدات بۆ نمونە من لەیەکێك لەنەخۆشەکانی خۆم بۆم ئاشکرابوو کەترسی ئەو لەشێت بوون لەراستیدا ترسی تاوانێك بو کەئەترسا دەرهەقی کۆمەڵگا بکرێت.

(گەرمی پێوی جنسی تۆ) قیاسی جنسی تۆ چەندە؟)

غەریزەی جنسی هەرکەسێك ئەتوانین بیشوبهێنین بەکورەیەك کەلەژێر زەویدا بێت. هێزی جنسی وەکو دەزگایەکی گەرم کەر ئەبێت بەوەسیلەی گەرمی پێوێك رێکبخرێت.

هەندێ کەس ناتوانن ئیشتهای جنسی خۆیان یەکسان رابگرن هەمیشە هەست بەسەرمای جنسی دەکەن یان تائەندازەیەك گەرمی دەکات کە گەرمی پێوەکەی دەگاتە رادەی تەقینەوە. لەم بارەیەوە ئەتوانین بگەینە ئەو راستیەی کەهۆی زۆری رەنج و بەدبەختیەکانی خۆمان بەهۆی بێتوانایی خۆمانە بەسەر زاڵ نەبوونی کردارە جنسیەکانماندایە.

(ئەبێت سەیری رابردو بکرێت)

زۆر کەس هەوڵ ئەدەن دوورکەونەوە لەکەشف کردن یان پاکردنەوەی ئەنباری مێشکی خۆیان چونکە ترسی ئەوەیان هەیە رووبەڕووی هەندێ شتی ناڕەحەت کەر ببنەوە.. لەئەنباری مێشکماندا هەموو بیرەوەرییەکانی رابردوو

هەموو ئەو شتانەی فێربووین و تاقیمان کردۆتەوە هەڵگیراوەو بۆ سوود وەرگرتن لێیان هەرچیەکمان بوێت ئامادەیە.

بەشی (شعور)ی مێشك ئەبێت پاك بکرێتەوە لەم تاقیکردنەوە کۆنانەوە تاوەکو بتوانێت بەخەیاڵی ڕەحەت دەست بەتاقیکردنەوەکانی ڕۆژگار بکات وە بۆ بەخێرهاتنی تاقیکردنەوەکانی ئاینده سازو ئامادە بێت..

هەموو ڕۆژی ژیان سەرلەنوێ دەست پێدەکات بەڵام شێوەی هەوڵی ئێمە لەگەڵ ڕۆژی نوێدا ڕەفتارو کردارمان لەمەڕ ئەو ڕووداوانەی کەهەموو ڕۆژێ دێتە پێشەوەو کارتێکردنی تاقیکردنەوەکانی رابردوو وە چۆنیەتی پێچەوانەی کردارەکانی ئێمە لەبەرامبەر ئەو تاقیکردنەوانەو بەشێوەیەکی گشتی ڕەنگدانەوەکانی ئەمڕۆی ئێمە تائەندازەیەکی زیاد پەیوەندی بەکردارەکانی دوێنێمانەوە هەیە.

ویژدانی ئێمە هەمیشە ئاگاداری ڕەفتارو کردارو نفوزی بەشی لاشعوری مێشك نیە هەربۆیە لەکاتی توش بوونی تاوانێکی گەورە زوو زوو لەخۆی دەپرسێ... بۆچی دەستم بەم کارە کردو چی بووە هۆی ئەوەی ئەوەندە نەزانبم؟

(کەسایەتیت لەژێر کاریگەری لاشعوردایە)

چۆنیەتی ڕەفتارو کرداری مرۆڤێك بەدرێژایی تەمەنی ئاسایی ئەبێت چونکە مێشکی مرۆڤ هەمیشە دەیەوێت خۆی لەژێر باری لێپرسراوی ڕزگار بکات ئێمە بەبێ ئەوەی کەس پێمان بڵێ ڕێگا ڕۆشتن و دانیشتن و نان خواردن فێردەبین بەهەمان شێوە عادەتی بیرکردنەوەش فێردەبین..

هەرکات بەمنداڵی وا ڕاهاتبین بەڕەوشت و میهرەبان بین و کێشەو ناڕەحەتیە بچوکەکانی ژیان بەسادەیی بگرین و هەمیشە سەیری لایەنە چاکەکانی شت بکەین بەدرێژایی تەمەن شێوەی بیرکردنەوەو قسەکردنمان بەهەمان شێوە دەمێنێتەوە.. یان بەپێچەوانەوە لەسەرەتاوە تەبعێکی توندوتیژو حەساسمان

هـەبێت و لەکـەمترین مەڵـەی خـەڵکیتر غـەمبار بـین و بەتونـدی بەرپەرچـمان دا بێتەوە، گومانمان لەهەموو کەس بوبێت و دڕۆمـان لەگـەڵ هـەموو کـەس کرد بێت تـا ئەندازەیـەك کردەوەکانمـان بەوشێوەیە دەمێنێتـەوە. پێویـستە هـەموو کاتێك ئاگـاداری ئـەو حاڵـە بـین و هەمیـشە بـۆ کـرداری چـاك هـەوڵ بـدەین و لەهـەوڵی ئەوەشدا بین ویژدان زاڵ بکەین بەسەر بەشی لاشعوری مێشکماندا..

(هەر کەسەو خاوەنی دوو (کەسایەتیە))

بەبڕوای زۆر لەزانایان ئاشکراکردنی بەشـی لاشعوری مێشك وەکو گازگرتنـە لەمیوەیـەکی قەدەغـەکراوی درەختـێ کەئـەویش درەختـی چاکەو خراپەیـە بـەڵام فرویـد پـاش (٤٠) سـاڵ تاقیکردنـەوەی بـەردەوام ئازایانـە تـوانی گـاز لەسـێوی زانـین بگرێـت. وەگەیـشتە ئـەو ئەنجامـە گەورەیـەی کەهەریـەك لەئێمـە خـاوەنی کەسایەتیەکی لاوازین، ئەو لەپاشان بەڕاستی سـەلماندی کە لەهەریـەك لەئێمـەدا چاك و خـراپ بوونی هەیـە لـەرەفتارو کردارمانـدا، وە داوامـان لێـدەکات لـەکاتی ئاساییدا سازشیان لەنێواندا بکەین..

لاشـعور هەمیـشە بـەرەو لای کـرداری ناشایـستەو خۆپەرسـتی هانمـان ئەدات و وە ویژدانیش فێری زەبت و ڕەبت کردنی ڕەوشتی چاکمان دەکات.

(نمونەیەك بۆ نیشاندانی چۆنیەتی کارەکانی لاشعوری)

لەوانەیە بۆ نیشاندانی چۆنیەتی ئیش وکاری لاشعوری بتوانین نمونـەی زۆر بهێنینەوە.

وادانـێ کەسـێك کیسەیەك پـارە ئەدۆزێتـەوە کـە ٣٠٠ دینـاری تێدایـە یەکـەم بیرکردنەوەی ئەوەیە کە کیسە پارەکە بۆ خۆی هەڵگرێ ئـەو خـۆی بەخۆشـبەخت ئـەزانێت و بەشـەوق و زەوقێکـی زۆرەوە بیر لەشتی جوان ئەکاتـەوە کەئـەتوانێت بەپارەکە بیکرێت.

ئەم بەشە پێی ئەوتریّ لاشعوری مێشك کەلەمێشکدا بەخەبەر بوەتەوە، وەسوەسەی زیادکردنی سودو قازاجی خۆمان بەزیانی خەڵکیتر لەهەموو شوێنێکدا هەیە چونکە یەکێك لەلایەنە ئاشکراکانی غەریزەی (حب ذات)ە بەڵام پاش کەمێك ویژدان ئەکەوێتە ئازاردانی ئەو کەسەو بەگوێیدا ئەخوێنێت کەدەبێت کیفەکە بگەڕێنێتەوە بۆ خاوەنەکەی ناونیشانەکەی ئاشکرایە لەناو پێناسەکەیدا نووسراوە ئایا ئەگەر ئێستا تۆ لەجێگای ئەو بوویتایە ئێستا حاڵت چۆن دەبوو ئایا بەوەی مرۆڤێکی بەدبەخت بەم رووداوە ناڕەحەت دەکەی ئەتوانیت تامی خۆشبەختی بکەی، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەو کەسەی کیفەکەی دۆزیوەتەوە بەبێ گوێدان بەبانگەوازی ویژدان هەر سوورە لەسەرئەوەی کە کیفە پارەکە هەڵگریّ بۆ خۆی‌و بەپارەکەی جل‌وبەرگی جوانکاری بکرێت بەبێئەوەی بزانێت جەزای ئەم ناعەدالەتیەی ئەبێت بدات. ویژدان وایلێدەکات کەهەست بەکەمی واتە بەسوکی بکات تا وردە وردە وای لێدێت تووشی ترس‌و خۆ بەکەم زانینی دەکات بەڵام ئەو کەسە نازانێت لەنێوان بیرکردنەوەی هەڵگرتنی کیفەکە یان گەڕانەوەی بۆ خاوەنەکەی دوو دڵیەك دروست دەبێت پاش ماوەیەك ناچار دەبێت بۆ گەڕان بەدوای هۆی دوو دڵیەکەیدا زیاتر لەوپارەیەی لەناو جانتاکەدایە بکاتە مەسرەفی پزیشك‌و دەرمان..

(نەخۆشی سزای ویژدان)

ویژدان کەلێپرسراوی دروست کردنی هەست کردن بەشەرمەزاریە لەبەشی سەرەوەی مێشکدایە (شعور) وەکو گەڵای کاهوو کەلەنێوان هەردوو پارچەی هەمبەرگرێك دائەنرێت لەبەشی سەرو خوارودایە..

ژنێك كەلەلایەنی ئەخلاقیەوە ڕێگای خراپی هەڵبژاردوە مانەوەی بەكچیەتی بەرێگایەكی عاقلآنە ئەداتە قەڵەم هەربۆیە ئەم ئافرەتە پێویستی بەچارەسەر هەیە..

(بەشی لاشعوری تۆ صندوقی تۆیە)

نابێت وا بیر بكرێتەوە كە لاشعور تەنها ئەنبارێكە بۆ داشاردنی كردەوە ناشایستەكان وەك چۆن ئێمە عادەتی چاك و خراپ لەكارو بیركردنەوەدا هەڵئەبژێرین بەهەمان شێوە بیرەوەریە چاك و خراپەكان ئەخەینە لاوە.

گوێگرتن لەمۆسیقایەكی دڵگیر نەك بەتەنها هەستی جوانیمان لا دروست دەكات بەڵكو ڕێگایەكە كەئێمە ئەگەڕێنێتەوە بۆ بیرەوەریە شیرینەكانمان ئەو چێژەی كە لەكاتی گوێگرتن لەمۆسیقایەكی خۆش هەستی پێدەكەین یادگاری شیرین و هەوڵی چاك و بڕیاری بەجێ لەمێشكماندا ئەچەسپێنێت هەندێجار مۆسیقا لەوانەیە بیرەوەریە تاڵ و خەمناك و لەدەست چووەكان و هەڵەكانی ڕابردوومان بهێنێتەوە یادو فرمێسك بەچاوماندا چۆڕاوگە ببەستێ و بیر لەهەمان كات بكەینەوەو ئیرادەیەكی نوێ بۆ دروست كردنی ژیانێكی نوێ پێك بهێنین.

زۆرجار بۆ چارەسەری نەخۆشیەك مۆسیقا بەدەرمان دانراوە ئەوەی كە لەلاشعوری تۆدا ماوەتەوە بەتەواوی وەكو ئەو كەل و پەلەیە كە تۆ لەئەنباری ماڵەوەدا دای ئەنێیت بەو مانایەی كە لەلاشعوری تۆدا جگە لەو شتانەی كەخۆت دات ناوە بەچاك و خراپەوە هیچ شتێكی تر بوونی نیە.

ئەو بۆچوونانەی كە لەغەریزەو سۆزی حەیوانی مرۆڤی ڕابردوو سەرچاوەی گرتوە بەهیچ شێوەیەك لەكۆمەڵگای پێشكوتوودا بەكەڵكی سوودلێوەرگرتن نیە. هەركات نەزانی سوود لەساتە تاڵەكانمان وەربگرێت و لەئەنبارەكەدا نەزانی بێتە دەرەوە ژیانمان لێحەرام دەكات و دەبێتە ڕێگر لەبینین و دەركەوتنی شتە جوان و پیرۆزەكانی جیهان.

بۆئەوەی ئێمە بتوانین لەدونیای ئارامیو بێدەنگیدا بژینو ژیان بەرینەسەر پێش هەموو شتێ پێویستە ئامادەی گفتگۆبین لەگەڵ لاشعوری خۆماندا. ...

شەڕ بە بەردەوامی لەنێوان ویژدانو لاشعوردا بەردەوامە هەمیشە ویژدان هەوڵ ئەدات جیهان لەدونیایەکی پڕ لەیەکسانی نزیك بکاتەوە ئەمە ئەرکی ویژدانە بەڵام لاشعور کەلەلایەکی ترەوە دەبێتە هۆی بەرخوردی سوزی کردەوە زیان بەخشو خراپەکان کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی تووش بوون بەنەخۆشی دەروونی.

(کێشەی نێوان بەشی شعورو لاشعوری مێشك چۆن چارەسەر دەکرێت)

مرۆڤی سەرکەوتوو بەتوانا لەنەزانینو گرفتەکانی ژیان هەراسان نابن وە هەمیشە رێگا نادەن مێشکیان فریویان بدەن چونکە چاك فێربوون ئامادەکاری نیشان بدەن بۆ رەتکردنەوەی کرداری ناپەسەند لەکاتێکدا لاشعور ئەوان بەرەو لای کرداری ناپەسەند و خەمناك راپێچ بکات.

ئەم غەرایزی چاكو خراپە کەرەفتارو کرداری خەڵك لەکۆمەڵگا دەست نیشان دەکات. هەر هەمان هۆیە کە وا لەمرۆڤ دەکات بیر لەئازاری شەڕو هەراو ئاشتیەکانی جیهان بکاتەوە..

بەبێ شك فرۆید هەمیشە لەو بڕوایەدا بووە کە مادام مرۆڤ ئەتوانێت بەئاگا بێت لەچۆنیەتی کارەکانی مێشکی خۆی هەرگیز شێوەی بەعاقڵانەی ژیان فێر نابێت جوانی پێکاوە (هررت اسپیر) وتویەتی..

(تەنها مێشکی مرۆڤە کەمرۆڤ خۆشبەخت یان بەدبەخت ئەکات دەوڵەمەند یان فەقیری ئەکات).

(ئەتوانیت سەرکەوتوو بیت بەسەر لاشعوری خۆتدا)

ئەوەتا بۆ سوود وەرگرتن لەمەڕ زانیاری مێشکی خۆتان لەژیاندا بەرێگای تایبەت پێتان رائەگەیەنین..

١-لـەیادتان بێـت کـەزۆر مـرۆڤ خـاوەنی هەنـدێ غـەرائیزن کـەئامادەی لەناوبردنیان نیە کۆمەڵگا چاوەڕوانی ئەوەتان لێدەکات کە لەسەگەکانتان بدەن ئەگەر عادەتی کردبوو بەگازگرتن.

ئێمـەش بەهـەمان شێوە هیچ چارەیەکی ترمان نیە جگە لـەوەی لەکاتێکـدا هەستمان کرد هەندێ لەغەریزەکانمان نزیکە گەشە بکەن و گرفتمان بۆ دروست بکەن وازیان لێبهێنین و پشت گوێیان بخەین.

٢-هەوڵ بدن لەنێوان هەردوولای دژەیەکدایانی داواکارییەکانی لاشعورو لا بەرگرییەکانی شعور یەکسانیەك دروست بکەن هەرگیز ئامادە نەبن شعور زاڵ بێت بەسەرتاندا..

٣-زۆر مەچۆرە ژێر نیگەرانی و گرفتەکانی خۆتەوە چونکە هەمیشە هەندێ مێشك رەنگە دروستکەری بیرە زیان بەخشەکان بێت.

٤-فێـربن کەبیرکردنـەوەی بـاش هەمیـشە بخەنـە شـوێن بیرکردنـەوە نابەجێکانتانەوە.

٥-چاك بزانن کەرووداوە جۆربەجۆرەکانی ژیان نیە کەکاری لەسەر تێکدانی دەروونمان هەبێت بەڵکو زیاتر بیرکردنەوەی مێشکە لەبەرامبەر رووداوەکەدا کـەکاری دەبێـت لەسەرچـارە نوسمـان لەبەرئـەوە چـاکترە بیرکردنـەوەی مـرۆڤ لەبەرامبـەر رووداوەکـانی ژیـان مـەنتقی و عاقڵانـە بێـت نـەك لـە رووی سۆزونەفامیەوە بێت.

٦-هەوڵ بدەن بگەڕێنەوە بۆ ئەو رووداوانەی کەتێپەڕیوە لێتان و لایەنە زیان بەخشەکانی هەنـدێ لـەو رووداوانـەی لەگـەڵ گرفتـە سۆزداریەکانتاندا بـەراورد بکەن. هەوڵبدە ئەو کردارانە روون بکەیتەوە کەلەبەرچاوی خەڵکی ناشرینەوە بەشەهامەت و ئازایەتیەوە رووبەڕووی دەروونی خۆت و نهێنیەکانی بیتەوە.

٧-هـەرگیز ئـازاری خۆتـان مـەدەن بـەوەی کەهەسـت بەکەمتەرخـەمی و گوناهکاری و بکەن کەجارجار لەئەنباری مێکشتاندا دێتە دەرەوە بەڵکو هەمان

هێز بخەرە کار بۆ پێگەیاندنی زەوقو سەلیقەی عاقڵانە تاببینیت کەچۆن لەناڕەحەتیە دەرونیەکانت کەم دەبێتەوە.

٨-هەوڵ بدەن دەست نیشانی هۆکانی رەفتارو گفتارە جۆربەجۆرەکانی خۆتان بکەن، زاڵ بوون بەسەر دەروونـدا لەبەش کردن و لێوردبوونەوەی دەروونی خۆتاندا زیاتر یارمەتیت دەدات کە چاکتر مێشکی خۆت و چۆنیەتی ئەرکەکانی بناسیت.

٩-هەوڵبدە ژیانی سۆزداری خۆت دیاری بکەیت کەچەندە؟

١٠-هەوڵبدە لەرەفتارو کردار تا هەمیشە عەقڵ ڕێنیشان دەرت بێت..

(هونەری بەشکردنی نەفسیەتی خۆت - ڕێگای خۆناسین)

یەکێك لەرێگا تایبەتەکانی ناسینی (شعوری)خۆت رێگای پێداچوونەوەیە بە باس کردنی باری خۆت هەوڵبدە ژیانی تایبەتی خۆت تاوتوێ بکەو یەك دەفتەری یاداشت هەڵگرەو دەست بەنوسینەوەی باسی باری خۆت بکە کاتێك ئەم کارە کۆتایی هات لەریزەی ئەو زانیاریانەی کەلەبارەی خۆتان بەدەستتان هێناوە سەرت سورئەمێنێ.

سەرەتا زانیاری خۆت لەبارەی باوباپیرانتەوە بنوسە پاشان بەکورتی لەبارەی دایك و باوکتەوەو پاشان هەموو ئەندامانی خێزانەکەت و پاشان پەیوەندی خۆت بەیەکە یەکەی ئەوانەوە پاشان سەرەتاییترین شوێنی خێزانی خۆت و چاکترین بیرەوەری زەمانی منداڵی و لاوی و ئەو تاقیکردنەوە زۆرانەی کە کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەتان هەبورەو دەربارەی هاورێکانی قوتابخانەت و ئەو سەرکەوتنانەی کە بەدەستت هێناوەو ئەو شکستانەی هاتوونەتە رێت ئەو هاورێ و دوژمنانەی کەبەدەستت هێناون و رووداوێکی باش کەلێی رووداوی و عادەت و تایبەتمەندی رەوشتی کەبەدەستت هێناوە عەلاقەو نەفرەتەکان بیروبۆچوونی رابردوو ئێستات دەربارەی ئایین و مەزهەب بەشێوەیەکی گشتی

لەخەڵك و ژیان.. چۆنیەتی جنس و بەرنامەکانی خۆت بۆ ئاینده هەمووی بهێنەرەوە یادی خۆت و بینوسە، ئاگاداربە نووسینەوەی ئەم باسی باری خۆتە تائەندازەیەك دەبێت نهێنی بێت و دەبێت کەهیچ کەس جگە لەخۆت ئەم بیرەوەریە نهێنیانەی دەست نەکەوێت.

مامۆستای بەڕێزم (ویلها اسفکل) نەخۆشە.. سی خۆی هەمیشە لەسەرئەوە رائەهێنا کەدەبێت باسی باری خۆیان بکەن، منیش پەیڕەوی ئەو مامۆستا بەڕێزەم دەکەم وەدڵنیاشم لەوەی کەزۆر کەس ئارەزوو دەکەن کەباسی باری ژیانیان چاپ بکرێت، بەتەواوی ئاگاداربە کەلەکاتی نووسینەوەی باسی باری خۆت هەمیشە لایەنە سۆزدارییەکان وەیان کاریگەری هەر رووداوێك لەسەر مێشکت بوییەتی دەست نیشان بکە، دەبێت لەبارەی خۆتەوە راستگۆبیت و هەڵەکانی خۆت دیاری بکەیت و هۆی توشبونت بەو هەڵانەوە دسەت نیشان بکەیت..

مەبەستی داواکراو ئەوەیە کەبزانیت بۆچی ژیانت گەیشتۆتە ئەو قۆناغەی کەئێستا تێیدایە. وەخۆتان لەبارەی هەندێ لەو گرفتاریانەی کە لەژیاندا هاتوونەتە رێت تاچەند لێپرسراوێتیتان هەیە لێی وەهەندێ هۆی شاراوەی نەزانین و شێوەی بیرکردنەوەو رەفتارت کامانەن..

هەڵبەتە مەبەستی من ئەوە نیە کەتۆ بەرەو لای دەروونزان بنێرم بەڵام دڵنیات دەکەمەوە کەبەهەر شێوەیەك بێت هاوکاریت دەکات بۆ چاکتر ناسینی خۆت و سودێکی باشی هەیە بۆت..

(رێگای پرسیارو وەڵام)

رێگایەکی‌تر کە هاوکاریت دەکات بۆ خۆناسین رێگای پرسیارو وەڵامە فەهرستێك لەپرسیارە پێویستەکانی لەبارەی خۆت و کێشەکانت پێك بهێنە وەڵامی هەریەکەیان لەتەنیشتیەوە بنووسە هەرگیز مەڵێ نازانم سەرەتا وەڵامی پرسیارەکانی پەیوەندی دار بەم کتێبە بدەرەوە لەژێر ناونیشانی (چ جۆرە

کەسێکی) ئەوەی بەمێشکتاندا گوزەر ئەکات بینووسە ئەم ڕێگایە یارمەتی تۆ ئەدات بەتەواوکردنی نووسینەوەی باسی باری ژیانی خۆت وەپەی بەلایەنی نەزانینی خۆت دەبەیت...

(ڕێگای دەردە دڵ کردن)

سێهەمین ڕێگای خۆناسین دەردە دڵ کردنە واتە (دڵ خالیکردن) پزیشک نەخۆش وا لێدەکات کە کێشەکانی مێشکی خۆی بخاتەڕوو ئەو لایەنەی کە دەبێتە هۆی تۆڵەسەندنەوە لەکاتی پاك کردنەوەی مێشکدا لەناو ئەچێت، پزیشکەکان ئەم ڕێگایەیان ناوناوە دڵ خاڵی کردن بەو مانایەی کە ئەو کەسە لەکاتی گفتوگۆکردن ئەو شتانەی کە لەدەروونیدا پەنگی خواردۆتەوە لەمێشکی دەچێتە دەرەوە.

هەموو نەخۆشێك بەم شێوەیە ئەتوانێت چارەسەری خۆی بکات بەو پێیەی کەهەرچەند زۆرتر قسە بکات ناو دڵی خۆی ڕووناك تر دەکاتەوە، وە بە هاوکاری پزیشك ئەتوانێت هۆی ناڕەحەتیەکانی خۆی دەست نیشان بکاتو ڕزگاری بێ لێی.

تۆ ئەتوانیت بەنووسینەوەی ئەو ئەندێشانەی کەهەندێ جار دێتە مێشکتانەوە ئەم ئەنجامە بەدەست بهێنێ. لەکاتی ئەم دەردە دڵ کردنەدا ئەو کەسەی ئەو شتانەی کە لەژیانیدا دەورێکی سەرەکی هەبووە لەبەر هەر هۆیەك بێت ئەوی سپاردوە بەشی ئاگای مێشك واتە لاشعوری بەم کارەی مێشکی خۆی لەو پیسیو پۆخڵیە پاك دەکاتەوە.

هەندێ کەس نەزانانە نامەیەکی پڕ لەدەردەدڵ گلەیو ناڕەزایی بۆ کەسێك ئەنوسن ڕۆژی دوایی لەناردنی پەشیمان دەبنەوەو نامەکە ئەدڕێنن بۆئەوەی پێبزانن هەست بەئارامیو ئاسوودەیی دەکەن.

سەرۆك وەزیری ئەمەریکا پەیڕەوی ئەم کارەی دەکردو بۆ خەڵکی دەوتەوە (نامەی پڕ لەناڕەزایی و گلەیی هەرگیز نابێت بخرێتە سندوقی پۆستەوە بەڵکو دەبێت بدڕێنرێت و بخرێتە سەبەتەی خۆڵەوە)..

کاتێك شتێك دەنووسی و پاش چەند ڕۆژی چاو بەنوسینەکەتدا ئەخشێنی گلەیی و شکایەتەکانتان گاڵتە ئامێز دێتە بەر ،ر ئەمە ڕێگایەکە نەك تەنها ڕزگارتان ئەکات لەگرفتە بێهوودەکان بەڵکو یارمەتیتان ئەدات کەئاگاداری ناخی دەروونتان بن..

بەشی دووەم

(ڕێگایەکی مەنتیقیانەتر سەبارەت بەژیان بگرە پێش)
(هەڵاتن لەواقعیەت)

زۆر کەس هەوڵئەدات لەراستیە تاڵەکانی ژیان هەڵبێت ئەم هەڵاتن و دورکەوتنەوە لەگرفتو ناڕەحەتیە دەرونی و جسمیەکان لەهەموو بارەیەکەوە ئاساییە چونکە هیچ کەس حەز بە دەردە سەر ناکات هەربۆیە هەڵاتن لەراستیە تاڵەکانی ژیان. پشت کردن لەلێپرسراوێتی و ئازارەکان بۆ هەموو مرۆڤی وەك یەکەو یەکسانە بەڵام ئەبێت ئەو راستیە بزانن کەئێمە ناتوانین لەدەستی خۆمان هەڵبێین.

زۆری خەڵك لەبەرئەوەی بەهرەمەندنین لەخۆشی و خۆشەویستی ژیان لەو بڕوایەدان شایستەو توانای گەشتنە خۆشبەختیان نیە. هەڵبەتە رازی بوون بەم راستیە دژوارە بەڵام بەکەمێك هەڵسەنگاندنی بابەتیانە دۆزینەوەیان ئاسانە کاتێك ڕێڕەوی گرفتەکان بەردو لای ئێمە هەنگاو دەنێن بۆ هەڵاتن لێیان و چارەسەرکردنیان هەنگاوی گرنگ پێویستە..

(هاری) یەکێکە لەو کەسانەی کە لەم راستیە هەڵاتبو ئەو لەبنەماڵەیەکی بەدبەخت چووی بەدنیا هەڵهێنابوو باوکی پیاوێکی توڕە جنێو فرۆش بوو بەکەمترین بیانوو ئەندامانی خێزانەکەی کوتەك کاری ئەکرد جگە لەوەی کەخەرجی ماڵی نەدەکێشا بۆ نەگبەتی ئەو دایکیشی نەرمی نەئەزانی و هەمیشە

رەخنەی ئەگرت. ژیان لەو ماڵەدا ببوە دۆزەخ هەربۆیە هانری لەتەمەنی ١٦ ساڵیدا هەڵاتنی لەهەموو ڕێگاکان بەباشتر زانی و ئامادەیی گەڕانەوە نەبوو بۆ ئەو ماڵە بەهیچ شێوەیەك. پاش کۆتایی هاتنی خولی سەربازی کارێکی باشی دۆزییەوەو ژیانی خۆی کریەوەو ژنی هێنا، بەڵام بەداخەوە هاوسەرەکەی فریوی پیاوێکی خواردوکاری گەشتە تەڵاق، لە دا هانری تووشی شەڕی ئارەزووەکانی بوو، ئەو هاوڕێیانەی کەهاوکارییان ئەکرد بۆ چاکترکردنی کردەوەکانی هانریش لەوەڵامدا ئەیووت مافی ئەوەی هەیە کەچێژ لەشتە خۆشەکانی ژیان وەربگرێت.

پێش هاتن بۆلای من چوو بوو بۆلای چەند پزیشکێك و گلەیی لەبێ خەوی کردبوو پێیان وتبو کەتووشی نەخۆشی دەروونی بووە ئەم ناڕەحەتی و ناخۆشیەی دەربارەی شێوەی ژیانی بۆتە هۆی بێخەوی ئەو وەك ئاشکرا بوو دەربارەی هەست کردن بەکەم تەرخەمی دەربارەی چۆنیەتی ژیانی بوو..

کاتێك دوورکەوتەوە لەبیروباوەڕی پوچ و کرداری نابەجێ لەبێخەوی رزگاری بوو وەبەرنامەیەکی باشی بۆخۆی دارشت، هانری هاتە سەر ئەو بڕوایەی کەهەوڵدان بۆ هەڵاتن لەناکامی دژی هەرزەیی و کردەوەی نابەجێ رێگایە کە کەسەرکەوتنی مسۆگەرە بەپێچەوانەی پێشوو کە لەو بڕوایەدا بوو چاوەڕوانی سەرکەوتنی لێناکرێت.

(مرۆڤی هەڵاتوو خۆی دوور ئەگرێ لەبەرەنگاری واقعی)

زۆرترین رێژەی توانایی دان بەخۆداگرتنی ناڕەحەتیەکان وەك گەرماو سەرماو برسیەتی یان نەتوانینی سەرکەوتن بەسەر بێئومێدی و شکستی سۆزداری تایبەتە بەهەڵاتووەکان، ئەوان تەنها لەو بڕوایەدان کەتەنها ئەوان بۆ کارێك دروست کراون و هەست بەناڕەحەتی ئەکەن ئەگەر کارێکیان پێ‌بسپێردرێت یان گرفتێکیان تووش بێت...

مرۆڤی ئاسایی هەموو گرفتە مادیو مەعنەویەکانی ژیانی بە بەشێك لەژیانی ڕۆژانەی ئەزانێتو بەئامادەییەوە خۆی بۆ بەرەنگاری ڕێك ئەخات بەڵام مرۆڤی هەڵتوو ئامادەکاری تیا نیە بۆ بەرەنگاری کردنی گرفتەکانی زۆربەی ناڕەحەتیو غەمەکان لایەنی دەروونی هەیە، ئێمە هەمووومان وەکو یەك لەبەرامبەر گرفتو کێشەکانی ژیان ناجەنگین هەندێ کەس لەپێناوی شکستێکی عەشقی دەست ئەدەنە خۆکوشتن هەندێکیش بۆئەوەی کارێکیان لەدەست چووە دەست ئەدەنە گۆشەگیری هەندێکیش لەبەرامبەر شکستیان لەهاوسەریدا بەدەستی خۆیان ژیان لەخۆیان ئەکەنە تاریکستان..

(مرۆڤی ئاسایی بەچاوێکی واقعیانە سەیری ژیان دەکات)

مرۆڤی ئاسایی بۆ بەرەنگاری دژی بەدبەختی واقع بینەو ئامادەیی دسەت و پەنجە نەرم کردنە دژی بەدبەختیو گرفتو کێشەکان بەپێچەوانەوە مرۆڤی هەڵتوو واقع بینانە بیر ناکاتەوەو نازانێت ژیان کاتێ تامو چێژی هەیە کەئەو بەهێماکانی پەی بەرێت، بەو مانایەی کەبۆ ورد کردنی کێشەکان سازو ئامادە بێت تا کێشەکانی وردیان نەکردووەو گرفتەکان ژیانیان بەسەلامەتی مێشکی نەگەیاندوە.

ئەو بەچاوی کراوەوە خەونی ئەرخەوانی دەبینێت وە لەدڵەوە هەمیشە ئارەزووی سەرکەوتنی هەیە. هەڵتوو لەراستیدا بەهیچ شێوەیەك خۆی ئامادە ناکات بۆ سوود وەرگرتن لەچێژە جنسیەکانوعەشقو ژیانی هاوسەری وە بۆ چاکردنی باری ژیانی خۆی هیچ هەنگاوێك ناهاوێژێتو لەبەرامبەر بچوکترین شکستدا ورە بەر ئەداتو ئەڕوخێ.

ئەو دایكو باوکانەی کەرۆڵەکانی خۆیان بەشێوەیەك پەروەردە ناکەن کەباوەڕیان بەخۆیان هەبێت، ئەبێت چاوەڕوان بکەن کەجگەرگۆشەکانو رۆڵەکانیان لەڕووی سۆزداریەوە بێتوانا بنو لەبەرامبەر گرفتەکانی ژیان بێ بەرەنگاری راوەستن لەوکاتەدا ئەوان هەمیشە دەست لەسەر سنگنو ناتوانن

لەڕووی ئابووری کۆمەڵایەتیەوە سوودێك بەکۆمەڵگا بگەیەنن هەمیشە هەوڵ ئەدەن لەژێر باری لێپرسراوێتی هەڵبێن و لەئەنجامدا لەو ژیانە رازی نین کەتێیدا ئەژین. چونکە ناتوانن لەبەرامبەر گرفت و کێشەکان بەرگری بکەن و دەستی لەرزۆکیان بۆ مەی و مەوادی بێهۆشکەر و ژنە سۆزانیەکان درێژ ئەکەن.

(ئەو زیندوانەی کەمردوون)

تووش بون بەشێتی ئەنجامێکی رونی هەڵاتنی ناراستەوخۆیە لەراستیەکان ئەو راستیانەی کەقبوڵ کردنیان تاڵە، شێتەکان پەنادەبەنە بەر یەك جیهانی خەیاڵی و بێ ئاگا لەهەموو شتێ، بەبێ سوود لەکۆمەڵگا ئەژین و هاوکاری کەس ناکەن. خۆیان بەدوور ئەگرن لەگرفت و کێشەو هەراکانی دوونیا چونکە تاقەتی روبەروبوونەوەیان نیەو هەوڵ ئەدەن سندوقە بچکۆلەی مێشکیان لەهەموو شتێ خاڵی بکەنەوەو بیر لەهیچ شتێك نەکەنەوە، هەندێ جاریش دوور ئەکەونەوە لەنان خواردن و قسەکردن و ئارەزوو دەکەن هەمیشە تەنها بن و هیچ کەس ناڕەحەتیان نەکات وە ئامادەش نین کەدەست لەو کارەیان هەڵگرن هەربۆیە زۆربەی جار بەشێتەکان ئەوترێ مردووە زیندووەکان چونکە دەستیان بەخۆکوشتنی دەروونی خۆیان کردووەو پەنایان بردۆتە بەر جیهانێکی وەهم و خەیاڵی، دونیا یان تەرك کردووە لەبارەی دەروونیەوە لەفەزایەکی خاڵی لەهەموو شت ژیان بەسەر ئەبەن، لەکاتێکدا خەڵکیتر مەردانە بەزانست و زانین خەریکی جێ بەجێ کردنی ئەرکو لێپرسراوێتیەکانن.

شێتەکان بۆ خۆیان ئارامگایەکی تایبەت و خەیاڵیان دروست کردووە کەبەهیچ شێوەیەك ئامادەی چوونە دەرەوە نین لێی وەك بڵێی دەنگێك هەمیشە بەگوێیاندا بخوێنێت و بڵێیت (دەردی تۆ قابیلی چارەسەر نیە.. هەربۆیە بیری لێمەکەرەوە کەنار بگرە لەهەموو شتێ باقی تەمەنت لەدونیای تایبەتی خۆت بەسەرەبەرە)..

(هەڵاتن بەڕێگای ئازاردانی خۆییەوە)

خۆکوشتن بریتی‌یە لەنائاسایی ترین ڕێگاو دەسپێکی دەروونێکی بەتەواوی شێرزەیە.

مرۆڤی ئاسایی بۆ گرفت و کێشە مادیەکانی خۆی یان نەخۆشیە بێچارەسەرەکان و شکستی عەشقی و تەلاق یان هەر شتێکی‌تر کەم یان زۆر ڕێگای چارەسەر ئەدۆزێتەوە. لەکاتێکدا مرۆڤی نائاسایی جگە لەئازاردانی خۆی هەوڵ ئەدات کەسانی دەوروبەری بەکێشەکانی خۆیەوە ئازار بدات و سەرقاڵیان بکات.

غرورێکی دروست کراو دەبێتە ڕێگر تا ئازارەکانی دڵی خۆی بەهیچ کەس نەڵی و لەئەنجامدا بەخۆ خواردنەوەو خۆئازاردان هەوڵئەدات لەراستی و واقعیەتی ژیان دوور بکەوێتەوە.

(ئایا پەنا بۆ بەرگرییەکی پۆلاین نەبەیت)

زۆرن ئەو کەسانەی کەپاش گەیشتن بەسەرکەوتن و ناوبانگ و سەروەت لەجیهان کەنارگیری ئەکەن و دیوارێك لەنێوان خۆیان و کەسانی تردا دروست ئەکەن ئەم جۆرە ژیانەش هەڵاتنە لەواقعیەت، چونکە ئەبێت سەرکەوتن لەگەڵ کەسانی‌تر دابەش بکرێت دەبێت یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کەوەکو ئێمە ژیان دەبەنە سەرو تا ئەوانیش وەکو خۆمان سەرکەوتووبن.

(سوود لەئێستا واتە ئەمرۆی ژیانت وەربگرە)

ژمارەیەکی زۆری خەڵکی لەتام و چێژی ئێستای ژیانیان چاو ئەپۆشن و تەواوی کاتی خۆیان دەخەنە خزمەتی کارکردن، تاوەکو بۆ دواڕۆژ واتە ڕۆژانی پیری خۆیان ژانی ژیانیان بکەن.

زۆر ژن و مێرد ئەناسم کە کەم کەس دەعوەت ئەکەن بۆ ماڵی خۆیان و هەرگیز ئامادەییان تێدا نیە بڕۆن بۆ سەفەرو سەیران تەنها گرنگی ئەدەن بەهاتووچۆ ئاساییەکانی خێزانی خۆیان وە لەتەواوی جیهان کەنارگیر دەبن.

ژن و پیاوێکم ئەناسی پاش ڕەنج و زەحمەتێکی فراوان ڤێلایەکی دڵگیریان لەسەرگردێکی کالیفۆرنیا دروست کردو خەریك بوو ئەیان گواستەوە بۆ ناوی بەڵام لەپڕ ژنە بەهۆی جەلدەی دڵەوە گیانی لەدەست داو هەموو ئارەزووەکانی پیاوەکە بونە بڵقی سەرئاو.

خۆئامادەکردن بۆ ئاینده کارێکی عاقڵانەیە، بەڵام ئەبێت سوود لەژیانی ئێستا وەربگریت و بەهرەمەند بیت لەخۆشیەکانی، نابێت زۆر پشت بەئاینده ببەستن و دڵنیابن لێی. هەرکاتێك تەواوی هۆشتان بەستبێتەوە بەئایندەوە ڕۆژێك دێت ئەبینی کەتوانای سوودو چێژ وەرگرتنت لەژیان لەدەست ڕۆشتووەو هەموو زەحمەتەکانت بێهوودە بوون.

لەهەمان کاتدا زۆر بیرکردنەوەش لەرابردوو وە لەرۆژانی لەدەست ڕۆشت هیچ سوودێکی نیە ڕۆژەکانی ژیان ڕێك وەکو خواردنێکە کەئەیخۆین ئەمڕۆش پێویستمان بەخواردنەو ئەو خواردنە بەتامەی مانگی پێشوو ناتوانێت کەمێك لەبرسیەتی ئەمڕۆی من لەناوببات هەروەها ئەو خواردنەی کەهەفتەی رابردوو مەعیدەی تێك داین نابێت دورمان خاتەوە لەو دەعوەتەی کەئەچین بۆی.

ژیان درێژە بەخولی خۆی ئەدات هەڵەکانی رابردوو نابێت ئەمڕۆ بێتە ژیانمانەوە دەبێت دەرس و پەندی لێوەربگرین. ئاینده بەهەموو خۆشی و ناخۆشیەکانیەوە لەبەرامبەرماندایە لەبری چاو لەرابردووبوون دەبێت ئومێدەواری ئاینده بین..

(خۆ سەرقاڵ کردنێکی سادە بۆ سەلامەتی و خۆشبەختی بەسوودە)

خۆشبەختانە بۆ سووك کردنی باری ژیان ڕێگای جۆراوجۆر هەیەو هەمیشە و لەهەموو شوێنێ خۆ سەرقاڵکردنی سادە بۆ مرۆڤ بوونی هەیە، ئێمە هەموومان پێویستمان بەپشووی مێشك هەیە. ڕۆژانی پشوو ئەو فرسەتە بەئێمە ئەدەن تا بەشێوەیەکی کاتی لەژێرباری ماندویی خۆمان رزگار بکەین.

بەڕێوەبەرێکی سەرقاڵ بۆ رزگاربوون لەسەرقاڵی و ماندووی مێشکی چەند ساتێك دەچێت بۆ کەناری دەریا بۆ ماسیگرتن چاك دەرکی بەسوودی ئەم کارەی کردووە.

(یەك دوو پەرداخ ئاو لیمۆو ویسکی خواردن لەگەڵ هاوڕێیان.

خوێندنەوەی چیرۆکی پۆلیسی شیکارکردنی خشتەی رۆژنامەو گۆڤارەکان یان وێنەکێشان لەکەشێکی ئازادا) هەموویان دەخرێنە خانەی پشووی سادەوە.

هاوکاری کردن و پشودان بەمێشك و گیان پەیوەندی بە زەوق و ئارەزووی خۆتەوە هەیە، هەندێ بەوەرزش کۆمەڵێ بەهەڵپەرکێ دەستەیەك بەچوونە سینەماو کۆمەڵێکیش بەسەیرکردنی تەلەفزیۆن. بەکورتی هەر کەسەو ئارەزوویەکی هەیە بەڵام مەبەستی ئێمە لێرەدا تەنها ئەوەیە کەهەموومان پێویستمان بەپشو هەیە تاوەکو کەمێك لەماندووی کاری رۆژانەمان لەبیر بباتەوە..

دروستکردنی یەکسانی لەنێوان کارو پشوودا بۆ بەدەست هێنانی سەلامەتی پێویستیەکی حەتمیە بەڵام مەبەست ئەوە نیە کەتەواوی ژیانت بکەیتە قوربانی سەیرانی زۆر بەڵکو بەیەك کەم سەرگەرمی و پشووی مناسب ئەتوانی باری قورسی ژیانت و هیلاکی رۆژانەت کەمێ سووك بکەی، مرۆڤی ئاسایی هەمیشە لەنێوان کارو ژیاندا یەکسانی دروست دەکات.

(فەلسەفەیەکی زانستی لەژیانتاندا بۆ خۆتان دروست بکەن)

ئەبێت دان بەوەدا بنێین کەژیان مەیدانی شەڕێکی گەورەیە، لەسکی دایکمانەوە تا گۆڕو بۆ زیندوبوون ئەبێت بجەنگین ئەڵبەتە بەئازایەتی و لێزانینەوە سەرەڕای گەورەترین کۆسپ ئەتوانین لەم نەبەردەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنین..

(داروین) راستی پێکاوە کەدەڵێت ژیان تەنها بۆ بەهێزەکانە چونکە بێهێز لەشەڕدا دەشکێ و بەهێزیش سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ. هەریەك لەئێمە

بمانەوێت یان نا ئەبێت یەکێ لەو دوو رێگایە هەڵبژێرین یان بەهێزی بازوو سەرکەوتن بەسەر دووژمناندا یان مل بۆشکان نەوی کردن، ئێمە لەجیهانی پڕ لەکێشەو نەفرەتو دڵگرانی عەشقدا ژیان بەسەر ئەبەین واتە دوونیایەکی پڕ لەدژواریو ترسو خۆشی. لەلایەك چێژە دڵخۆشکەرەکانو لەلایەکی تر رەنجە نائومێدکەرەکان بەرۆکی گرتووین.

(هرقلیوگس) فەیلەسووفی گەورەی یونانی لە (قانون اچداد) ی خۆی دەڵێ مرۆڤ مەحکومە لەژیاندا لەنێوان هێزە دژ بەیەکەکان وەك عەشقو نەفرەت شەڕو ئاشتی ژیان و مردن لەزەتو ئەلەمدا، منو ئێوە بۆ گۆڕینی ئەم ژیانە هیچ کارێکمان لەدەست نایەت بەڵام بەپێی ئەم بیروڕایانە ئەتوانین ئەوە دەست نیشان بکەین کەئایا مرۆڤی ئاسایین یاتووش بوو بەنەخۆشی دەروونین.

(خۆشبەختی جگە لەبیرکردنەوە شتێکی تر نیە)

ئێمە هەموومان پێویستمان بەفەلسەفەیەکی زانستیو رێگایەکی بیرکردنەوە هەیە کەدوورمان خاتەوە لەعەزابی ژیانو چێژ لەژیان وەربگرین. وە هەروەها هەموومان پێویستمان بەیەك هەستە ئەویش (من هەم) و (من پەیوەندیم بەم جیهانەوە هەیە)یە. وە دەبێت بەهرە لەژیان وەربگرینو پێڕازیبین. هەرکات پەیوەندی توندمان لەگەڵ جیهانو بەشەکانی وەکو خۆرو مانگو ئەستێرەکان هەبێ هەرکات ئامادەی دۆستایەتی و قبوڵ کردنی خۆشەویستی بین خۆشبەختیمان بەدەست هێناوە..

هێزی سوودوەرگرتن لەژیان بریتییە لەیەك فەلسەفەی زانستیو ئەم فەلسەفە زانستیە پابەندی ئەو خاڵەیەکە دەڵێت خۆشبەختی تائەندازەیەکی زۆر جگە لەبیرکردنەوە شتێکی تر نیە.

(پەیڕەوی فەلسەفە باشەکان بکەن)

هەرکاتێك هەوڵبدەی کەپزیشکی کردارەکانی خۆت بیت بەخێرایی فەلسەفەیەك بۆ خۆت دێنێتە بوون. ئەم راستیە بهێنەرەوە یادی خۆت کەئێمە

هەموومان بەفەقیرو هەژارەوە لەبەرامبەر خەتەرەکانی ژیان وەکو نەخۆشی و لافاو ڕووداوە جۆربەجۆرەکان داین و مەترسیمان لەسەرە. چاکترین شێوەی بەرگری ئەوەیە کە لەبەرانبەر هەموو ڕووداوەکان زاڵ و سەرکەوتوو بین بەسەر دەرونی خۆماندا و بەرگریەکی دەروونی پێك بهێنین. بۆ گەشتنە ئەم مەبەستە دەبێت ئیمانی تەواومان بەوە هەبێت لەبارەی دەروونی و جسمیەوە ئەتوانین زاڵ و سەرکەوتوبین بەسەر راستیە تاڵەکانی ژیاندا. لەکاتێکدا زۆرن ئەوانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە.

تۆش بەهەمان شێوە ئەتوانی سەرکەوتو بیت و خۆشبەخت بیت بەو مەرجەی کەدونیا زۆر بەتوندی نەگری. هەمیشە ئەبێت ئەو ڕاستیەت لەیاد بێت کەوەزیفەی تۆ لەبەرامبەر پەروەردگارو ماڵ و هاورێکانت پێویست دەکات سەرەڕای کارە مەنفی و پڕوکێنەرەکان کەناڕەحەتیان کردویت ئازایانە درێژە بەژیانی خۆت بدەی. دەبێت فەلسەفەی عەشق بۆ ژیان و پەیوەندی بەهاورەگەزو ئیمان بە مرۆڤایەتی فێربیت بەتایبەتی سەبارەت بەخۆتان و ژیان و ئەو بارودۆخەی کەهیلاکی کردووی ڕێگایەکی زانستی باش بگریتەبەر..

(ئەوەی فێر دەبیت بەکاری بهێنە)

هەندێ لەئێوە ڕەنگە وەکو زۆربەی نەخۆشەکانم بەمن بڵێن جەنابی دکتۆر تۆ هیچی وات بەئێمە نەوتووە کەخۆمان نەمانزانیبێت و نەمانبیستبێت. زۆر کەس نارەزایی دەردەبڕن کەزۆر کتێبیان لەبارەی نەخۆشیە دەروونیەکانەوە خوێندوەتەوە بێئەوەی هیچ سوودێکیان لێوەرگرتبێت هەروەك دیارە چاوەڕوان ئەکەن کەئەم نوسینانە هەموو کێشەکانیان لەماویەکی کەمدا بۆ چارەسەر بکات. لەوەڵامدا ئێم تەنها خوێندنەوەی کتێبی ڕێنمایی ناتوانێت هیچ ئاڵوگۆڕێك لەوەزعی ئەوان بکات.

سوودەکانی کتێب هیچ کات عەمەلی نابێت و هیچ ئەنجامێکی نابێت ئەگەر بێت و خوێنەر ئامادەی نەبێت بۆی. ڕەنگە مرۆڤ زۆر ڕاستی بەچاوی خۆی

ببینێت و هەستی پێبکات لەهەمان کاتدا کردەوە نابەجێ کانی درێژیپێبدات ئەبێت ئەوەی کە فێری بووین لەدڵەوە جێبەجێ بکەین لەکردارەکانماندا.

ئەو کتێبە دەروونیانەی کەدەربارەی کەسایەتی نوسراوە ئەبێت بەوردی بخوێنرێتەوە نەك وەکو چیرۆکێك بیبەینە مێکشمانەوە بۆ نمونە تۆ خۆت ئەزانی کەبەبێ هۆ خەفەت خواردن و خۆئازاردان لە ... ەر گرفت و ئازارەکانی ژیان هیچ سودێکی نیە چاکتر وایە مرۆڤ لەبەرامبەر رووداوەکانی ژیان رێگایەکی عاقڵانەو خۆشبینانە بگرێتە پێش.

هەرچەندە زانینی ئەم راستیانە زۆر سوودت پێناگەیەنێت ئەگەر بێت و بەکردار جێبەجێی نەکەیت واتە پێویستە بەکردار جێبەجێی بکەی.

عادەت کردن بەچونە مزگەوت و کلێسا ئەمانخاتە سەر ئەو باوەڕەی کەژیان تەنها بریتی نیە لەمادەو هەندێ شت، ئێمە هەموومان ئەبێت ئەو رێنماییە بەسوودانەی کەفێرکراوین بۆ چاکبوونی ژیان و گوزەرانمان وەبیری خۆمانی بهێنینەوەو لەکارەکانماندا جێبەجێیان بکەین.

(ئەم راستیانە ئەبێت هەمیشە بخەیتە مێشکتەوە)

١-گرفت و کێشەکانی تۆ بەهەڵاتن و پشت گوێ خستن چارەسەر نابێت..

٢-لێپرسراوێتیە تازەکان هەرچەندە قورس و ناڕەحەت کەربن بەرووی کراوە قبوڵ بکە تەنها مرۆڤی لاوازو بێتوانا رێگا ئەدات راستیە تاڵەکانی ژیان یادی شتە پیرۆزەکانی و شتە جوانەکان لەمێکشیاندا بباتە دەرەوە. هەوڵبدە هەموو رۆژێکی ژیانت بەشێکی بخەیتە خزمەت بەرەنگاری گرفتەکان هەموو سەرکەوتنێ زیاتر باوەڕ بەخۆبوونت لابەهێز دەکات.

٣-بەبێ دوو دڵی کارکردن بۆ سەلامەتی دەروونی زۆر زۆر گرنگە.

٤-بەدەست هێنانی ئەو شتانە لەژیاندا زەحمەتە کەبەقیمەت و گرنگە.

٥-لەبیرتان بێت کەجۆری رەگەزەکانی مرۆڤ کەنزیکەی دوو ملیارن لەم جیهانەدا پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە کەم یان زۆر..

٦-بڕواتان بەوە هەبێت کەخۆشبەختی تەنها حاڵەتێکی دەروونیە..

٧-هەمیشە سەرچاوەی عەشق و ئیلهام بەبۆ ئەو کەسانەی کەپێویستیان پێت هەیەو سەرکەوتنەکانی خۆت لەگەڵ خەڵکی بەش بکە.

٨-لەئەمڕۆوە ژیانی واقعی دەست پێبکەو هەستی (من هەم) و (من پەیوەندیم بەم دونیاوە هەیە) بخەرە مێشکی خۆتەوە بەم شێوەیە بەشێك لەژیانی راستەقینەی خۆت پەیڕەو دەکەیت و دەبیتە پشت بۆ نیازمەندان و نائومێدان.

٩-دەربارەی بابەتی جنسی و هاوسەری رێگایەکی عاقڵانە بگرە پێش لەو بڕوایەدا نەبیت کەهەموو خەڵکی وەکو تۆ بیربکەنەوەو رەفتار بکەن..

١٠-لەنێوان کارو پشوودا یەکسانی دروست بکە.

١١-دەربارەی رابردوحەقیقەت بین بە بۆ گۆڕینی ئەو هیچ کارێکت لەدەست نایە بەڵام ئەتوانیت سودێکی زۆر لەهەڵەکانی رابردوو وەربگریت و لەشکستەکانی خەڵکیتر دەرس و عیبرەت وەربگری.

١٢-دووربکەوەرەوە لەژیانی خەیاڵات و وەهم.

١٣-کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەینێ چونکە جۆرێکە لەهەڵاتن لەژێر باری لێپرسراویەت..

١٤-فەهرەستی کاری رۆژانەت دیاری بکەو بۆ ئەمەش دەفتەرێکی بچوکی یاداشت با هەمیشە لەگەڵتدا بێت و کارەکانتی تێدا تۆمار بکە..

بەشی سێیەم

((خۆناسین لەڕێگای (لێکدانەوەی خەونەوە))
((هونەری (لێکدانەوەی خەون))

خەیاڵ هەمیشە بۆ مرۆڤ چەند لایەنێکی ئەفسوناوی هەیە لەڕاستیدا ڕێگای لێکدانەوەی خەون مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیە لەتێکڕای مەدەنیەتەکان دەلیلی سەلمێنەری هەوڵی مرۆڤ بۆ کەشفی مانای خەو بوونی هەبووە. لەرابردوودا خەوبینێ وا لێک ئەدرایەوە کەمرۆڤ بەسروشتەوە ئەبەستێتەوە کۆمەڵگاکان خەونەکانیان لەسەر شێوازی زمانی شەیتانەکان و رۆحەکان (لێک ئەدایەوە)، کۆمەڵێکی زۆریش لەو بڕوایەدا بوون کەبەلێکدانەوەی خەون ئەتوانرێت پێشبینی ئاینده بکرێت..

ئەم هێزە ئەفسوناویەی کەبەخشرا بوو بەخەونەکان ئەفسونگەرانی وا لێئەکرد رادەی توانا مرۆڤ هەوڵی خۆی بخاتەگەڕ بۆ ئاگاداربوون لەئاینده‌ی خۆی و سوود وەرگرتن لێی. مفەسیرەکان بەم شێوەیە دابەش بون بەسەر دەستەی جیاجیادا کۆمەڵێك لەسەر ئەستێرەو کۆمەڵێکیش بەخوێندنەوەی گەلاکانی چایی و.. هەندێکیش لەسەر وێنەی (شن)ەکان پیش بینی چارەنوسی مرۆڤیان ئەکرد..

تائێستاش لەهەندێ کتێبی لێکدانەی خەودا مرۆڤ ئەتوانێ پەیوەندی بەشتە مەحاڵەکانەوە هەبێ وەیان لەکاتی خەودا ئەتوانرێت قسە لەگەڵ مردووەکان بکرێت.

بەڵکو لەهەمان کاتدا کۆمەڵێکی زۆر لەو بڕوایەدا بوون کەزۆر لەمرۆڤەکان لەکاتی خەودا دەبنە خاوەنی هێزێکی زۆر بەرز لەبەرئەوەی کەئەتوانن بچنە ئەو دونیاو پەیامێك بۆ ئەم دونیا بهێننەوە. بەتێپەڕبوونی ڕۆژگار ئەم رایە زیاتر چەسپا کە خەو سەرچاوەی.. جەنگە لەنێوان دوو هێزی بەرهەڵستکاریانی چاكو خراپە لەنێوان مێشکی مرۆڤدا. ئەم رایە هێندە سەرکەوتوو نەبوو چونکە پزیشکەکان و زاناکان لێکدانەوەی خەویان کرد تەنها بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی دەروونی بە بەسودیان زانی.

ئێمە بەگشتی لەخەونی نەخۆشێکی دەروونیدا هۆی سەرچاوەی کێشمەکێشەکانی روحی و دەروونی یان هۆی نائاگاهی گۆڕانکارییەکان دیاری دەکەین وە هەروەها کێشمەکێشی نێوان مێشکیش دیاری ئەکەین بەو مانایەی کەلایەنگیری غەریزەکانی نەخۆش لەلایەن کرداره ئەخلاقیەکانی ئەو بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو غەریزانەدا ئاشکراکردنیان ئەنجامێك وەردەگرین..

(ئایا خەون لەڕووی زانستیەوە گرنگە)

بەم پرسیارە ئەتوانرێت وەڵامی بەڵێ بدرێتەوە ئەمڕۆ پزیشکەکان بەئاشکرا ئەڵێن خەونەکانت بڵێ تاهۆی گیروگرفتەکانت بۆ روون بکەمەوە ئایا ئەم رایە قابیلی قبوڵە؟ لەراستیدا بەڵی قابیلی قبوڵە بەمەرجێ کەرێگای لێکدانەوەی خەونەکە بەتەواوی دەرك بکەین خەو بەتەواوی لەڕووی زانستیەوە گرنگی هەیە چونکە پزیشکەکان بەم تازەییە روونیان کردۆتەوە کەخەون رەنگە هۆی کێشمەکێشەکان و ناڕەحەتیەکانی مێشك روون بکاتەوە کەهۆی سەرەکی زۆربەی نەخۆشیە دەروونیەکانە.

بەڵێ خەونەکان تا ئەندازەیەکی زۆر ئارەزووەکان و ترسەکان و عەشقەکان و دوژمنایەتیەکانی ئێمە روون دەکاتەوەو قوڵ ترین و شاراوەترین ئەحساسی ئێمە ئاشکرا دەکات چونکە لەکاتی خەودا منی حەقیقی لەقوڵایی ئۆقیانوسی مێشکدا دێتە دەرو دەمانخاتە قەراخی ئۆقیانوس. لەخەودا هەمیشە دوو دەوری

جیاوازییشان ئەدرێت لاشە لەخەودایە بەڵام مێشك خەو دەبینێ. لەکاتێکدا لەخەودا بین (منی شاراوەی) ئێمە ئازاد دەبێت و فرسەتی ئەوەمان پێئەدات کە ئەو ئارەزووانەی لەکاتی بەخەبەربوندا هەمانەو نەهاتونەتەدی جێبەجێی بکەین.

خەو لەراستیدا ئاوێنەیە هەموو سوچ و قوژبنێکی ژیانی سۆزداری خەو بینەرەکە نیشان ئەدات. لەبەرئەوەی ئێمە هەموومان لەبارەی کەسایەتی و دروست بوونی پێکهاتەی بەدەنیەوە جیاوازیمان هەیەو زۆریش سروشتیەکە کەخەونەکانی ئێمە جیاوازبن.

چەند ساڵێك لەمەوبەر فرسەتم پەیدا کردو نۆسەدو شەست خەونی نەخۆشێکم لێك بدەمەوە کەهەرگیز نەمدیبو مەبەست لەم تەحقیقی لێك دانەوە ئەوەبوو.

کەئایا ئەتوانرێت جۆرو چۆنیەتی گرفتەکانی نەخۆشێك لەرووی لێکدانەوە خەونەکانی دیاری بکرێت،بەهۆی بیرکردنەوی خەونەکانیەوە جۆری نەخۆشیەکەی دیاری کرا. ئەنجامی تاقیکردنەوەکە کاتێك بڵاوکرایەوە نیشانیدا کەخەونەکان بۆ بەدەست هێنانی کلیلی کردنەوەی گرێ کوێرەکان و گرفتە دەروونیەکانی نەخۆش زۆر پێویستە وەلەهەمان کاتدا چۆنیەتی سۆزمان ڕووناك دەکاتەوەو دیاری دەکات.

زۆرجار کردارێکی سۆزداری جێبەجێ نەبوو مرۆ لەخەودا ئەنجامی ئەدات.

(ئێمە هەموومان خەون ئەبینین)

بەڵام لەوانەیە تۆ بڵێی من هەرگیز خەونابینم لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت خەوتنی بێ خەون بینین بەتەواوی وەکو ئەوە وایە مرۆ بخەوێت و هەناسە نەدات، کەشتی واش مەحاڵە. مێشکی مرۆ هەمیشە لەکارکردنایە تەنها بیرهێنانەوەی خەوەکانە کە گرانە بەڵام بۆچی ئێمە هەمیشە خەونەکانی خۆمان نایەتەوە بیر راستیەکەی ئەوەیە کەهەمیشە لەبیرهێنانەوەی خەونەکانمان

ترسمـــان هەیـــە لەکاتێکـــدا خەونـــەکان زۆر ترســـناك یـــان بەپێـــچەوانەوە زۆر دڵخۆشکەربن سروشت دێت بۆ یارمەتیمان و هەروەك سەعاتێکی جەرەس لێدەر دێتە دەنگ و بەخەبەرمان دێنێ.

(بۆچی بیرهێنانەوەی خەونەکان گرنگە)

بیرهێنانەوەی خەونەکان چ سودێکیان هەیە؟ بۆچی بەدەستی خۆمان دەرگای کونی مار بکەینەوە؟ چونکە بەلێکدانەوەی خەونەکانی خۆتان ئەتوانن چاکتر پەی بەو هۆ شاراوانە ببەیت کەژیانتی تاڵ کردوە. وەهەر ئەمەیە کەهۆی بەدبەختی و ناڕەحتیەکان روون دەکاتەوەو هۆی سەرکەوتنیشت دیاری ئەکات.

(خەون هۆیەکی سوود بەخشە)

هەرچۆن کارێکی بەدەنی مرۆڤ بەسوودی مێشکە بەهەمان شێوە خەونیش، لەکاتێکدا کەلایەنی تصادفی نەبێت. بەڵکو بە بەشێکی کاری ئاسایی مێشك دەژمێردرێت و بەبێ شك کارێکی سوودبەخشە. ناڕەحەتە قبوڵی ئەوە بکرێت کەخەوە بێماناکان سوودبەخشن بەڵکو ئەتوانین بەئیحتمالێکی زۆرەوەو بەدڵنیاییەوە بوترێت کەخەونە بێسەروبەرەکان ئەوە روون دەکاتەوە کەزۆربەیان نیشانەی جێبەجێنەبوونی ئارەزووی خەوبینەرەکەیە.

بەم بۆنەیەوە ئەتوانرێت بوترێت کە خەون ئیش وکاری جیاوازی هەیە یان بەمانایەکیتر ئەتوانیت وەزیفەکانی خۆی بەشێوەی جۆبەجۆر ئەنجام بدات.

(خەونەکان ئارەزووەکانی ئێمە جێبەجێ دەکەن)

یەکەمین کاری خەون ئەوەیە کە ئەو ئارەزووانەی پێی نەگەیشتوین بۆمان جێبەجێ ئەکات، گرنگترین ئەسەری سۆزداری خەون کە هەقە لەرووەکانی تری زیاتر ئاماژەی پێبدرێت، بریتیە لەتەحقیق کردن لەبارەی ئارەزووەکان و یان

تەمەناو ئارەزووی گەشتن بەسەرکەوتنێکو مەبەستێکە. زۆرجار هۆی سۆزداری خەون ترسو دڵە ڕاوکێیەکی زۆرە. زۆرجار ئەبینرێ کەترسناکی خەون هاوکاتە لەگەڵ گۆڕانو شپرزەیی جسمی فراوان وەك لێدانی دڵ بەتوندیو زیادبوونی فشاری خوێنو لەرزینو عارەق کردنەوە. یەك لایەنیتر کەلەخەوندا زۆر ئەبینرێ تورەبوونە..

لەم بارەیەوە نمونەیەك دەهێنمەوە (جان ئیسمیپ) مرۆڤێکی زۆربێ لیاقەت و بێتوانایە، نەتوانای هەیە وەزعی خۆی چاك بکات نەهێزی تایبەتی هەیە تا سورد لەپێشهاتەکان وەربگرێت، لەشارێکی بچوکدا ژیان ئەباتە سەر کەژمارەی دانیشتوانەکەی لە ۱۰۰۰۰) کەس تێناپەڕێ، ئەو هەمیشە بەچاوی حەسادەتەوە سەیری ئاقیمقامی شارەکە ئەکاتو ئازار بەدەست ئەوەوە دەچێژێ کەناتوانێ ڕۆژێك بگاتە ئەو پلەیە، چەند ئارەزوو دەکات کەڕۆژێك ببێتە قائیمقام، ئامادەیە بۆ گەشتن بۆ ئەم مەبەستەی سوود لەهەموو شتێك وەربگرێ لەهەمان کاتدا دەنگی عەقڵ بەگوێیدا ئەخوێنێت کەهیچ بەربەستێك بوونی نیە بۆ گەشتن بە.. ئارەزووەکانی چونکە لیاقەتو توانای پێویستی هەیە بۆ گەشتن بۆ ئەم پلەیە..

بەڵام شەو لەکاتی نوستنو پشوودا پەردەی رووی ڕاستیە تاڵەکانی ژیانی دەرئەکەوێت بەدەست چارە کردنیانەوە خەو دەیباتەوە ئالێرەدایە خەونە شیرینەکان تۆزو گەردی هەموو بەربەستەکان لەناو دەبات.

(جانی) بێکەس خەون دەبینێت کەبەزۆرینەی دەنگ بۆ قائیمقامی شار هەڵبژێراوە و هەزاران کەس بۆ پیرۆزبایی لێکردنی ڕێگایان گرتووەتەبەر پاشان خەون دەبینێ کەسەرکەوتنی ئەو هێندە لەبەرچاوەو خۆشەویستی جەماوەری هێندە هەیە دڵنیایە کەلەسەرکەوتنی هەڵبژاردنەکانی ئایندەشدا هیچ بەرهەڵستارێکی نابێت..

ئەم خەونە هێندە درێژەی نەکێشاوە ڕەنگە سانیەیەکیش نەبوبێ بەڵام روحیەکی باشی لەمێشکی (جان ئیسمیپ) دروست کردووە. بەیانی کە لەخەو

هەڵئەسێ خۆی بەچالاکتر نیشان ئەدات، چونکە ماوەیەك لەمەوپێش لەجیهانی خەوندا ئەویش قائیمقامێك بووە..

لەم بارەیەوە بەدڵنیاییەوە ئەبینین کەخەون یەکێك لەئارەزووە دێرینەکانی (جان سمیپ)ی جێبەجێکردووە. هەریەك لەئێمە لەم جۆرە خەونانە زۆر ئەبینین و تائەندازەیەکیش غەمەکانمان کەم دەکاتەوەو چێژی لێوەردەگرین ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت. بۆئەوەی نەخرێتە قاڵبی واقیعیەوە گرنگیەکی زۆر نادەن بەئێمە بەڵکو چێژی سۆزداریمان پێئەبەخشن وەلێرەدایە کەئەتوانرێت بوترێت خەونەکان هەندێ جار زیاتر لەژیانی واقعی خۆمان جوانیمان پێ ئەبەخشن.

(ئەو خەونانەی کەئارەزووەکانمان جێبەجێ دەکەن رەنگە سەرچاوەی ئیلهام بێت بۆمان)

زۆر کەس سەرکەوتنەکانیان ئەبەستنەوە بەخەونەکانیانەوە، خەون رەنگە سەرچاوەی ئیلهام بێت وەك چۆن هەندێ جار بەدەرنیە لەخەتەر بۆ نمونە زۆر لەئێمە بۆ تۆڵەکردنەوەو سوك سەیرکردنی خۆی تەنها لەدونیای خەیاڵدا ئەگەین بەمەبەستە بەرزەکانمان و هەر لەخەیاڵدا بۆ گەشتن بەئامانج و ئارەزووەکان رێگای سووك و زۆر ئاسانمان لەبەردەمدایە لەکاتێکدا لەژیانی واقعی رۆژانەماندا ترسمان هەیە لەبەرەنگاری ئەو گرفتانەی کەرێگایان لەژیان و پێشکەوتنمان گرتووە، واتە لەراستیدا بۆ گەشتن بەئارەزووەکانی خۆمان ئیرادە توانای پێویست بەکارناهێنین. لەبری ئەوەی ئامادەیی تەواومان هەبێت بۆ بەرەنگاری دژی تەمەڵی خۆمان دەست ئەکەین بەپەروەردەکردنی ئەو بیرە لە مێکشماندا کە دونیا دوژمنایەتی هەیە لەگەڵماندا و جیهان گرنگی نادات بەلیاقەت و تواناکانی ئێمە. لەکاتێکدا زۆربەکەمی هەوڵ ئەدەین کەراستگۆیانە تواناو هێزی خۆمان بەراورد بکەین و هەمیشە لەبەراوردکردنی خۆماندا خۆمان ئەدزینەوەو ئامادەی گوێبیستی ئەو راستیە نین.

بەم شێوەیە هەوڵ ئەدەین دونیایەکی خەیاڵی و وەهم دروست بکەین و ئەو خەونە پڕ لەسەعادەت و خۆشبەختیە بخەینە جێگای ژیانی واقعی پڕ لە خۆشی و ناخۆشی، هەر بەم شێوەیە چاڵێکی قوڵ لەنێوان خەونە شیرینەکان و راستیە تاڵەکانی ژیان پێك دەهێنین و وردە وردە دەبێتە هۆی ئەوەی کەژیان نارەحەترو ناخۆشتر خۆیمان پیشان بدات، لەئەنجامی ئەم نارەزایی و نائارامیەدا بەم شێوەیە ئەو کەسانەی کەهەمیشە نوقمی خەیاڵ و خەونەکانیانن لەرێژەیەکی کەمی سەرکەوتن سود وەرئەگرن. لەکاتێکدا هەلی زیاتر گەشتنە خۆشبەختیان لەپێشە.

(زانیاری)

پشت کردنە راستیەکانی ژیان کارێکی هەڵەیە، بڕوابوون بەوەی کەخەون و خەیاڵ ئارەزووەکانی ئێمە جێبەجێ دەکات پێشبینیەکی بەتاڵە، تەنها رێگا بۆ چاك کردن و چارەسەرکردن بەرەنگاری رووداوەکان و پشت کردنە لەخەیاڵاتەکان باشتر وایە خەون و خەیاڵ دابنێین بەدزێ کەمێزو بازوی ئێمە بەتاڵ ئەبات و بەهەدەری ئەدات و باوەڕی باوەربون بەخۆمانمان لەبەین دەبات..

(خەونەکان رێگامان بۆ دەکاتەوە لەوەی نەهی لێکراوە)

دووهەمین ئەسەری خەون ئەوەیە ئەوەی نەهی لێکراوە بۆمان فەراهەم دەکات. زۆرن ئەو ئارەزووانەی کەتەمەنای جێبەجێبونیان دەکەین بەڵام جێبەجێکردنیان لە توانای ئێمە بەدەرە چونکە یان دژی دابوونەریتی کۆمەڵگایەیان ویژدانمان لەکاتی بەئاگابونیدا دوورمان ئەخاتەوەو رێگەمان لێدەگرێت. بۆ نمونە (ویلیام جانس): پیاوێکی خێزاندارەو چەند کوڕێکی هەیەو لەکۆمەڵگادا رێزو خۆشەویستی تایبەتی خۆی هەیە هەرکەس سەیری رووکەشی بکات هەرگیز لەو بڕوایەدا نابێت کە لەژیانیدا هیچ جۆرە کەموکوڕییەکی هەبێت

لەراستیدا ئەو لەدەرەوەی ماڵ هیچ نارەحەتیەکی نیە تەنها گرفتی ئەوەیە کە ئەو لەماڵەوە خۆی بەخۆشبەخت نازانێت.

چێژی دەورانی سەرەتایی ژنهێنانی کۆتایی هاتووەو ئەو ژنە جوانەی چەند ساڵ لەمەوبەری جوانی و رێکپۆشی خۆی لەدەست داوەو بەپێچەوانەی رابردوو زۆر ئارەزووی عیشق بازی نیەو لەکاتێکدا (ویلیام) هێشتا دڵی خۆی پڕ لەخۆشەویستی ئەبینێت و لەکەناری خۆیدا هاوسەرێکی ئەوێ کەجاربەجارێ دڵیباتەوەو پێی بیسلەمێنێ کەژنێکی خەمخۆری هەیە.

لەلایەکی ترەوە (ویلیام جانس) پیاوێکی شەرافەتمەندەو زۆر پاپەندی دابونەریتی ئەخلاقیەو تائەندازەیەکیش سەیرکردنی ئافرەتان بەکارێکی ناشرین ئەداتە قەڵەم بەڵام شەو لەکاتێکدا کەخەتەرەکانی ویژدانی لەبەرچاو نیەو نەهی لێکردن بەهیچ شێوەیەك بوونی نییە مێشکی لەهەموو بارەیەکەوە ئازادەو کاتێك کەچاوەکانی دەچنە خەو لەناکاو خەون دەبینێت کەنەك تەنها یەك ئافرەت بەڵکو ژمارەیەکی زۆر ئافرەتی جوان و سەرنج راکێش دەوریان داوەو هەریەکەیان ئەیەوێت خۆی زیاتر لێنزیك بکاتەوە.

بۆ نمونە خەون دەبینێ کەرۆشتوە بۆ نادییەك و لەناکاو هەموو سەماکەرەکان هاتوونەتە سەر مێزی ئەم و غەرقی ماچ کردنیدەکەن. بەدڵنیاییەوە ئەو چێژ لەم خەونە وەردەگرێت چونکە ژنەکەی لەم رووەوە زۆر ساردو پەیوەندی جنسی نێوانیان رووی لەکزی کردووە هەربۆیە لەخەودا ژنی جوان عاشقی دەبن و بۆ رابواردن لەگەڵی یەك بەدوا یەکدا ریز ئەبن بۆی رەنگە لەهەمان کاتدا کە (ویلیام جانس) سەرقاڵی لەزەت وەرگرتنە لەم خەونەی ژنەکەشی بەهەما شێوە سەرقاڵی خەونێکی لەو چەشنەیە چونکە ژیانی سۆزداری بۆ هەموو کەس وەك یەکە.

ئێمە بەم ژن و مێردە ئەڵێین (ئاگادارو سەرپەرشتیاری خۆتان بن و ئەو ئیمکاناتەی لەدەستانە بەکاری بهێنن). چونکە بەدەست هێنانی خۆشی و

خۆشبەختی زۆر سەرکەوتوو ترو لەزەتی قوڵترە بۆتان لەژیانی حەقیقیدا تا لەدونیای وەهم و خەون و خەیاڵ.

لەناوبردنی ئەو هۆیانەی کەدەبنە هۆی بینینی ئەم خەونانەی کەزیانبەخشن زۆر عاقڵانەیە چونکە نابێت لەبیری خۆمانی بەرینەوە کەئەم جۆرە خەونانەن بەدەرون و بەگیانمان زیان ئەگەیەنێت بۆ گەشتن بەسەرکەوتن و خۆشبەختی دەبێت هەوڵ بدرێت و ئەو بەربەستانەی کە لەرێگادان ئەبێت لەناوببرێت، ئەو پیاوەی جورئەتی چونە ژیانی هاوسەری نیە تەنها لەجیهانی خەوندا دەبینێت کەژنێکی جوانی هێناوەو خۆی پێ‌فریو ئەدات چونکە لەبری سۆزو چێژو لەزەتی حەقیقی پەنا دەباتە بەر عەشقی واهیمەو خەیاڵ و دڵی خۆی پێ‌خۆش دەکات.

(خەونەکان سۆزی کۆکراوەی زیان بەخش ئازاد دەکات)

ئەرکی سێهەمی خەون ئەوەیە کەسۆزی کۆکراوەی مێشك واز لێدەهێنێت چونکە داب و نەریتی کۆمەڵگا رێگا نادات کەلەرۆژدا ئەم کردارانە گەشە بسەنێت، بۆ نمونە:- (جان براون) بەدەست لێپرسراوەکەیەوە یەك خولەك ئارامی نییە، ئەم مرۆڤە بێ‌نەوایە هەرچەند ئیهانە دەکرا لەترسی ئەوەی نەوەك لەکارەکەی دەری‌کەن هیچی نەئەوت بەڵام بەهەست کردن بەم کارانە وردە وردە وایلێهات کەشەو خەون ببینێت کەسەرۆکی کارەکەی لەرووداوێکی ئۆتۆمبێلدا گیانی لەدەست داوەو پاشان کەس لەجێگای دانەنراو ئەمیش شوێنی سەرۆکەکەی گرتەوە، دوژمنی حاڵەتیکی بێزراوە کە کۆمەڵگا قبوڵی ناکات بەڵام هیچ کەس ناتوانێت کەرێگر بێت لەوەی کەمرۆڤ لەخەودا توڕەبوون و ناڕەحەتی خۆی دەربڕێت.

(مانای خەونەکان لەدەرووندا پەنهانە)

ئـەتوانرێت بوترێـت کەخەونـەکان وەك ئـەوەی تەسـەور بکرێـت هێنـدە پـڕ لەخۆشی نین بەڵکو ویژدانی ئێمە کەم یان زۆر بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەیان پشکنێت لەکاتی بەدەست هێنانی ئارەزووە فراوانەکانمان زۆر ئاشکرایە ویـژدان بەشێوەیەك پەردە ئەدا بەسەریا کەئێمە خۆشمان توانای دەست نیشان کردنمـان نییـە لێیـان. هەربۆیـە خـەون مانـای واقعـی خـۆی لـەژێر هۆیـە جۆربـەجۆرەکان دەشارێتەوە، ئـەم کـارە دەبێتـە بەرگری لەنیـشانەیەکی دیـاریکراو بۆیـە لـەزۆر کرداری سۆزداریماندا زیاد لەحەد هەست بەشەرمەزاری دەکەین.

(جـان بـراون) هەنـدێجار ئەهاتـە سـەر ئـەو رایـەی کـەئایا باشـتر نییـە سـەرۆکەکەی بکـوژێ و گیـانی خـۆی لـەو ئـازارە رزگـار بکـات، بـەڵام ویـژدانی تەنانەت لەجیهانی خەونیشدا بەرەوای نەئەزانی دەست بەکوشتنی کـەس بکـات هەربۆیـە رازی بـوو بـەمردنی سـەرۆکەکەی بـەڵام بـەهۆی رووداوێکـەوە نـەك بەدەستی جان براون کەبێزی لەمرۆڤ کوشتن دەهاتەوە.

(ئاگاداری و زانیاری)

هەندێ لەخەونە ئاشرینەکان کەتێیدا دەست دەدەینە کارێکی دژ بەکۆمـەڵگا نیشانەی ئەوەیە کەخاوەنی ئارەزووییەکی خیانەتکارانەین، پێویستە خۆمان لەو بیروبۆچـونە وێرانکەرانـە دوورخەینـەوە بەتایبـەتی لەکاتێکدا دژی مـرۆڤێکیتر بێـت تاوانەکـە. چـونکە درەنـگ یـان زوو بێـزاری لەکۆمـەڵگاو نـەفرەت و بێـز لێکردنەوە لەخەڵکی و ئارەزووکردنی تاوانی جنسی یان تاوانکردنی زۆر رەنگە بگۆڕێـت بـەبێزاری و نـەفرەت کـردن لـەخودی خـۆت و لەئەنجامدا ببێتـە هـۆی نەخۆشی دەروونی.

(خەونەکان دەمانگەڕێنیتەوە، بۆ جیهانی بێخەمی منداڵی)

چوارەمین ئەرکی خەون گەڕانەوەمانە بۆ جیهانی پڕ لەجوانی منداڵی هەر کاتێك ئەم ژیانە بەم شێوە نەبێت کەئێمە چاوەڕوانی دەکەن یان بەئارەزووی دڵی ئێمە هەڵنەسوڕێ. خەون ئەو فرسەتە ئەدات بەئێمە هیچ نەبێت ئەو ڕۆژە خۆشانەی کەبەخۆشی تێپەڕیوە بهێنینەوە یادی خۆمان بەڵام ئایا لەژیانی هەر مرۆڤێکدا دەورانی جوانترو خۆشتر هەیە جگە ڕانی منداڵی؟

لەو ڕۆژانەدا هەریەك لەئێمە خەمو گرفتاریمان نەبوو، باوكو دایكو كەس كارمان غەرقی نیعمەتەكانی ژیانیان كردبووین هەربۆیە جێگای ناڕەحەتی نیە کەهەرکاتێك بەدرێژی ڕۆژەکان ژیان بەپێچەوانەی ئارەزوومان سوراو بچێتە پێشەوە ئەوا شەو لەکاتی نوستندا لەخەودا ببینین کەبۆ تەمەنی منداڵی گەڕاوینەتەوە. بەڵام نابێت تەصەور بکرێت کە گەڕانەوە بۆ تەمەنی منداڵی تەنها تایبەتە بەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە. ڕەنگە هیچ مرۆڤێ نەبێت لەژیاندا کە لەخەودا تەمەنی شیرینی منداڵی نەبینێت. بەڵام لەم بارەیەوە دەبێت بوترێت هەر کاتێك لەم جۆرە خەوانە دەبینێت نیشانەی ئەوەیە کەزۆر دەگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو لەبەرئەوە چاکترە زۆرتر تەرکیزی خۆتان بخەنە سەر کاتی ئێستاو ئاینده، ڕابردوو وەکو ئاوێکی ڕۆشتووە کەئیتر بۆ دواوە ناگەڕێتەوە ئەوەی بۆ ئێمە گرنگی تایبەتی هەیە کاتو زەمانی ئێستاو ئاییندەیە.

(هەندێ جار خەون سەرچاوەی سۆزی دژو دۆستایەتیە)

پێنجەمین فەرمانی خەو لایەکی دوو جەمسەری هەیە ئەم ڕایە (ئیستکل) ناوی ناوە مەبەستی ئەو ئەوەیە کەلەخەودا هەندێ جار پەیوەندی دۆستایەتیو پەیوەندی دوژمنایەتی هەردووکیان بوونی هەیە. ئێمە هەمووما ئەزانین کەهەموو کۆمەڵگای بەشەری خاوەنی یەك جۆر ئیحساس نین، زۆرجار ئەبینرێت کەمرۆڤ لەکاتێکدا نسبەت بەیەك بابەت هەم پەیوەندیو هەم نەفرەتو ترسی هەیە. پێئەچێت چاکترین نمونە لەم بارەیەوە ژیانی ئافرەتێك بێت کە کوڕێکی حەرامزادە دێنێتە دونیاوە، غەریزەی دایکایەتی ئەو هانی ئەدات کەخۆشەویستی پێشکەشی منداڵەکەی بکاتو ئەو بە بەشێك لەئەندامەکانی

لەشـی خـۆی بزانێـت بـەڵام لەکاتێکـدا دابونـەریتی کۆمـەڵگا هـانی ئـەدات کـە منداڵەکـە وەکـو مـاڵێکی دزی دوری بخاتـەوە لـەخۆی هەربۆیـە ئێمـە لەبەرامبـەر ژنێکـدا راوەسـتاوین کـە لەدڵـەوە ئـارەزووی قبـوڵ کردنـی منداڵەکـەو لەلایـەکی تـرەوە بڕیـاری رەتکردنـــەوەی دەدات. ئـــەو بـــەردەوام لەکێـــشەو گرفتاریایـــە هەنـدێجار ئـەم بڕیـارو جـاری واش هەیـە ئارەزوویـەکی‌تر دەسـەڵات دەکێـشێ بەسەر مێشکیدا. بەم بارە ئەوترێت دوو جەمسەری وە هەندێجار خاوەنەکەی تووشی سەرگەردانی ئەکات.

نمونەیەکی‌تر باری کچێکە کەنسبەت بەهەردوو داوا کەرەکانی کەهاتوونەتە خوازبێنی ئەم دوو دڵە لەدیاریکردنیان و نازانێت کامیان هەڵبژێرێت.

ناڕەحەتی و تێکچونی خەیاڵی ئەو لەم بارەیەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کەشەوان خەونی زۆر لەبارەی هەردوو کوڕەکەوە ببینێت کەهاتونەتە خوازبێنی وە زۆرجار لـەو خەونانـەدا یـەکێك لـەداوا کارەکـانی یـان دەمرێـت یـان بەهیلاکـەت ئەچێت و بریندار ئەبێت لەرووداوە جۆربەجۆرەکاندا. بەم پێیە ئێمە هەست دەکەین کەئەو لەبەشی لاشعوری مێشکی خۆیدا یەکێك لەداواکارەکان هەڵئەبژێرێ واتە ئەوەی کە لەکاتی خەونەکاندا هەمیشە سەلامەتە چونکە رەنگە ئەمە بەڵگەی باشی ئەو بێـت بـەم شـێوەیە ئـەو خەونـە گیروگرفتەکـەی چارەسـەر دەکـات، لـەم کاتەشـدا پزیـشك ئاگـاداری ئەکاتـەوە کەئـەو داواکـارەی کـە لەبەشـی لاشـعوری مێـشکیدا جێگای کەمترە رەد بکاتەوە.

(خەون ئەتوانێت داواکارییە نابەجێکان رەد بکاتەوەو ریسوای بکات)

شەشەمین ئەرکی خەون بەرگری کردن و رێگر بوونە لەبەردەم ئارەزووە زیـان بەخشە نابەجێکان. وەك لەسەرەتادا وتمان مرۆڤ لەو کۆمەڵگایەی تێیدا ئەژین ناتوانن هەمیشە ئارەزووە توندەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن.

بەم پێیە ئەوان لەدوو رێگا زیاترِیان لەبەردەمدا نیە:-

١-یان سەرەڕای دابونەریتە کۆمەڵایەتیەکان ئارەزووەکانیان بێبیر لێکردنەوە ئەنجام بدەن وەکو کاروتاوانی ترسناك.

٢-یان فیداکاری ئەکەن و هەندێ لەئارەزووە نابەجێکانیان سەرکوت دەکەن و ڕێزی کەسایەتی خۆیان ئەگرن لەکۆمەڵگادا.

زۆربەی خەڵکی ڕێگای دووهەم هەڵئەبژێرن بەڵام هەندێك ئارەزووی توندیان هەیە کە ناتوانن بەئاسانی پشت گوێی بخەن. لەگەڵ ئەمانەشدا ناڕەحەتی ئەوەیە کەمرۆڤ لەکاتی بەجێکەیاندنی ئارزووەکانی لەخەودا لەگەڵ ئەوەی تەنها خەوی بینیوە کاتێ کەبەخەبەربێت لەبەرئەوەی ڕازی بووە هەست بەناڕەحەتی دەکات لەقوڵایی ویژدانی خۆیەوە پەشیمانە کەبۆچی ئەم داواکاریە ناپەسەندەی تەنانەت لەخەودا قبوڵ و جێبەجێکردووە بۆ نمونە:-

ڕەنگە پیاوێك لەکاتی بەخەبەر بوونەوەی لەخەودا کاسەی تووڕەیی و قەهری خۆی بەسەر هاوسەرەکەیدا خاڵی بکاتەوەو تەنانەت حەز بەمەرگی هاوسەرەکەی بکات، بەڵام کاتێك لەخەودا ئەبینێت کەژنەکەی بەهۆی سەکتەی دڵەوە ماڵئاوایی لە ژیان کردوە بەهۆی هەست کردن بەگوناهو تاوانباری هەست بەتاوان دەکات و بەپەشۆکاری لەخەو ڕائەچەنێ. زۆرجار لەخەویشدا بەهۆی هەست کردنی گوناح بەهێزو توانای توندەوە دژی ئارەزووە ناپەسەندەکان دەوەستێن تا بەرەو دواوە بکشێتەوە.

هەوڵ دانی مرۆڤ بۆ دوورکەوتنەوە لەتاوان وکردارێك کە لەکۆمەڵگادا بەناپەسەند ئەدرێتە قەڵەم هێندە بەهێزە زۆر دەکات تا لەخەودا لەکاتی مەترسی کارێکی لەو چەشنەی کەدژی دا بوو نەریتی کۆمەڵایەتی بێت دووربکەوێتەوە لەبەرئەوە لەخەوەکەدا لەبری ئەوەی خۆی تاوانەکە ئەنجام بدات تاوانەکە بەدەستی کەسێکی‌تر ئەنجام ئەدات خۆشی تەنها بەشێوەی سەیرکەرێك ڕۆڵ ئەبینێ، بەم شێوەیە تاوانەکە ئەنجام ئەدرێت ئارەزووی ناپەسەندی خەوبینەر جێبەجێ دەبێت بەبێ ئەوەی خۆی هەست بەتاوان و گوناح بکات.

(ڕەنگە خەولە ڕووی زانستیەوە زۆرگرنگ بێت)

بەوەی کەباسمان کرد بەتەواوی دیارەکە هەرکاتێك بەشی زۆری خەونەکانی خۆتان بخوێننەوە و چۆنیەتی کاری ئازادبوون لەتاوانەکان لەخەونەکانتان و سەرکوت کردنی ئارەزووەکانی ئێستا و رابردوو وە سۆزی دوو جەمسەری و ئەرکی سۆز لەلاشعوری مێشکی خۆتان فێربن ئەوکاتە ئەزانیت کەخەون تەنها حوکمی خەیاڵێکی پوچی نیە بەڵکو گرنگی تایبەتی هەیە کەبەگێرانەوەی دەقیقی شێوەیەکی راستی زۆر زیاتر ئەبێت هەندێجار خەڵکی بەجوانترین مانا خەونەکانمان لێك ئەدەنەوە چونکە زۆربەی زۆری خەونەکان رێگایەکی هاوبەشیان هەیەو مانایەکی یەکسان ئەدەن بەدەستەوە..

(دەربارەی دووبارەبوونەوەی خەونەکان ئەبێت چی بوترێت)

ئەو خەونەی لەنێوان چەند ساڵێکدا دووبارە دەبێتەوە دەلالەت لەگرفت و کێشمەکێشی بنەڕەتی دەکات. کێشەیەك کەرەنگە تەواوی کەسێتی تۆی خستبێتە هیلاکیەوە، ئەو کەسەی کەهەمیشە خەو دەبینێت کە لەگەڵ پیاوە گەورەکان دانیشتووە یان دەرمانی سرگان و شێتی دۆزیوەتەوە یان سەروەتێکی زۆری کۆکردوەتەوە هەوڵئەدات هیچ نەبێت لەخەودا تۆڵەی ئەو نەقسە بکاتەوە کەمێشکی داگیر کردووە.

هەندێ کەس بەردەوام خەون ئەبینن کە لەشکستان و دووبارەبونەوەی خەونی شکستی پێئەچێت نیشانەی ئارەزووی لەرێگا لادان بێت.

ئەو خەونانەی کەبەزۆری لەبارەی رووداوە ترسناکەکان کەبۆ مرۆڤ دێتە پێشەوە وەیان ئازارەکان و شکستەکان چاوەڕوانی مرۆڤ دەکەن نیشانەی ترس و دڵەراوکێ و لەدەست دانی باوەڕ بەخۆبوونە. ئەم دڵە راوکێیە پێئەچێت ئەنجامی تاقیکردنەوە راستەکانی رابردوو بێ وەك توش بوون بەنەخۆشی دەروونی یان رووداوێکی ترسناك. بۆ نمونە:- سەربازەکان هەتا چەندین ساڵ پاش کۆتایی هاتنی شەر بەردەوام لەخەودا ئەبینن کەمێشتا سەرقاڵی شەڕن.

(چۆن ئەتوانیت خەون بهێنیتەوە یادت)

تۆ ئەتوانی هونەری بیر هێنانەوەی خەونەکانی خۆت فێر بیت ئەم مەشقە جوانە تاقیبکەرەوە بەبڕوایەکی پۆلاینەوە بۆ نوستن بڕۆرە سەر جێگای نوستنەکەت وە لەهەمان کاتدا لەتەنیشت جێگاکەت قەڵەمو کاغەز ئامادە بکە هەرکاتێك شەویان بەیانی بەخەبەر بوویتەوە چراکە داگیرسێنەو ئەو خەونەی دیوتە بیخەرە سەر کاغەزو دووبارە بخەوەرەوە، لەکاتی بەخەبەرهاتنندا لەخۆتان بپرسن چ خەوێکم دیوە.

بیرهێنانەوەی خەونەکانتان لەپێنج دەقیقەی سەرەتادا زۆر ئاسانترە، ئەگەر جاری یەکەم سەرکەوتوو نەبوویت هەوڵبدە دووبارەی بکەرەوە پاشان بەردەوام بە، دڵنیات دەکەمەوە کەسەرئەنجام سەرکەوتوو دەبیت هێندە لەسەر ئەم هەوڵەت بەردەوام بە تا بەلایەنی کەمەوە نزیکەی ٢٥ تا ٥٠ خەونی خۆتان ئەنوسن پاشان چەندین جار پیاچوونەوەی نوسراوەکان بکەرەوە بەو تاقیکردنەوەیەی کەلەبارەی تەعبیری خەوەوە فێربوین هەوڵبدە لەخەوەکانی خۆت ئەنجامێك وەربگریت.

(بۆلێکدانەوەی خەونەکانتان)

یەکەم راستی کە ئەبێت بیزانت ئەوەیە کەخەون کردەوەیەکی ڕێکەوتو بەبێ مانا نیە بەڵکو کەم یان زۆر ئەخرێتە خانەی مێشکەوە. لێکدانەوەی خەو یاری منداڵان نییە بەڵکو ئەرکێکی مەنتقیو زۆر جوانە، پێویستە هەر خەوێکت تەعبیری خەوەکەی بۆ دابنێت، کاتێك هەندێك زانیاری پێویستت بەدەست هێنا ڕێگای چارەسەر وردە وردە دەرئەکەوێت. ئەوکاتەش چاوەکانت کەموکوڕی کەسێتیو خاڵی لاواز کەمێشکتی پڕکردۆتەوە هەڵەکانت دەبینێت.

(خۆت باش بناسە)

هەموو هێزو وزەو گرنگی مرۆڤ بەستراوەتەوە بەم رستەیەوە بەوپەڕی ئارامی بێدڵەراوکێ بڕۆرە ناو دونیای خەیاڵەکان و خەونەکانتەوە، ئەوەی بەدەستی دەهێنیت وەکو گەنجینەیەك بیپارێزەو سوودی لێوەربگرە.

(چەند ئامۆژگارییەکی کورت و پێویست بۆ چوونە ناو دونیای خەون و خەیاڵ)

خەونە ئاساییەکان	لێکدانەوەی خەون
١-دەوڵەمەندبوون	قەرەبووی هەژاری و گرفتی مادی
٢-خەی عشقی	تینوێتی بۆ خۆشەویستی
٣-کەوتن و شکست	ترسی تەسلیم بوون لەبەرامبەر کردارێکدا کەلەکۆمەڵدا قەدەغەیەو(ویژدان ڕێگانادات)
٤-قسەکردن لەگەڵ خزمی مردوو	ئارەزووی ئینکاری کردن لەمردنی ئەو یان ئارەزووی چوونە لای ئەو
٥-تووشبون لەگەڵ دز	ترس لەنائەمنی ماڵی
٦-منداڵ بوونەوە	ئارەزووی گەڕانەوە بۆ لاوی کەهۆی ترسە لەپیری و مردن
٧-گرفتاری هێرشی حەیوانی و دڕندە لەژناندا	ترسی فریودانی جنسی لەلایەن کەسێکەوە
٨-کوژران لەروداوێکدا یان بەنەخۆشی مردن	هەست کردن بەتاوان و گوناح کاری
٩-سووتان و ئاگر	ئارەزووی جنسی لەگەڵ مەترسی و دڵەڕاوکێکدا
١٠-هاوڕێیەتی لەگەڵ پیاوە گەورەکە	تۆڵەکردنەوەو خۆبەکەم زانین
١١-مردوو ناشتن	ترس لەمردن
١٢-شك و گومان	ترس و بێ باوەڕی ئاینده

١٣-سەرکەوتن و ناوبانگ	خۆ بەکەم زانین
١٤-جیهان گەڕان	ئارەزوی هەڵهاتن لەراستی
١٥-پابەند نەبوون بەبەڵێنەوە لەژیاندا	ساردی
١٦-پەك کەوتن لەبیاباندا	ترس لەلاوازی جنسی
١٧-مردنی دایك و باوك و هاوڕێ	ئارەزووی نەمردنی ئەوکەسانە
١٨-لەخەتەردا بوون و هەڕەشە	ترس لەبوونەکانی رووداوێك
١٩-دزی کردن، قانون شکاندن، هێرشبردن بۆکەسێ	حەز لەتاوان کردن
٢٠-ئازاردانی هاوڕێو خۆشەویستەکان	هەستی چاك و خراپ بەرامبەر ئەو کەسە
٢١-جەژن و شادی و هەڵپەرکێ	رزگاربوون لەغەم- دوورکەوتنەوە لەشوێنی ئەمنی
٢٢-ئیش و کاری جنسی جیاواز	ئارەزووی جنسی
٢٣-بەند بوون و هەوڵدان بۆ رزگاری	ترس و شکان و بێ ئومێدی
٢٤-شێت بوون	ترس لەدەستپێکردنی کارێك کەبڕیاردان رێگای نەدات
٢٥-رزگار بوون لەچاوەڕوانی گشتی	ئارەزووی رزگاربوون لەقەدەغەکراوە ئەخلاقیەکان

(بەكورتی ئەوەی رابورد)

١-هـەمووومان خـەون ئـەبینین:- وەك چـۆن هـیچ كـەس بـەبێ هەناسـەدان ناتوانێت بژی هیچ كەسیش بەبێ خەوبینین ناتوانێ بە بەردەوامی بخەوێت. خەون و خەو بینین تەوا و تەواوكەری یەكترین. هەندێ كەس خەونەكانیان دێننەوە یادی خۆیان و هەندێكیشیان لەبیری خۆیان دەبەنەوە. بەخۆراهێنان و ئارەزووكردن ئەتوانی پێش ئەوەی خەونەكانت لەناو بچن بیری خۆتی بهێنیتەوە.

٢-خـەون ئاوێنـەی بیركردنـەوەو بـیرورای لاشـعورە، سەرچـاوەی كێـشە سۆزداریەكانە كەبەشێوەیەكی لاشعوری، مێشكیان داگیر كردووە.

٣-خـەون دەبێتـە هـۆی بەئـەنجام گەیانـدنی ئـەو ئارەزووانـەی كـە لـەكاتی بەئاگابونـدا جێبـەجێ ناكرێـت و مەحاڵـە، خـەون زۆر دەور ئـەبینێ وەك بـەدیهێنانی ئـارەزوو ئـازادكردنی خۆزگـەكان و بـەرگریكردن لـەكردارە ناپەسەندەكان و گەڕانەوە بۆ رابردوو.

٤-لێكدانەوەو لێكۆڵینەوەی خەون هاوكاریمان ئەكات بۆ دۆزینەوەی لایەنە شاراوەكانی دەروون و ناڕەحەتیە جسمیەكان.

٥-بەگێڕانەوەی خەونەكانت بۆ پزیشك هاوكاری پزیشك ئەكەیت بۆ چاكتر چارەسەركردن.

٦- مەبەسـتی لێكدانـەوەی خـەون گواسـتنەوەی ئارەزووەكانـە لەبەشـی لاشـعوری مێشك بۆ بەشـی شـعوری مێشك ئـەم ئاگاداریـە هاوكاریـت دەكـات كەزیاتر خۆت بەراستیە تاڵەكانەوە گرێ بدەیت.

٧-دەفتەرێك بۆ یاداشت كردنی خەونەكانت ئامادە بكەو خەونەكانت تێیدا بنووسە بەهۆی لێكدانەوەكانیانەوە هەوڵ بدە چاكتر رێنمایی خۆتانی پێبكە بۆ سەركەوتن لەژیاندا..

بەشی چوارەم

(گوناح خستنە ئەستۆی بۆماوەیی(ویراست) بێسوودە)
(چەند راستیو هەڵەیەك دەربارەی بۆماوەیی(ویراست))

هەڵە- هەندێ لەنەخۆشیە عەصەبیو دەرونیەکان بۆماوەییە.

راستەکەی- هەرکات باوك یان دایکت ماوەیەك لەنەخۆشخانەی نەخۆشیە دەرونیەکاندا تیمار کرابێ نابێت ئەو تەسەورە بکەی کەتۆش بەهەمان شێوە توشی نەخۆشی دەروونی دەبیت.

ماڵێك ئەناسم کەسێ ئەندامی خێزانەکەیان دەستیان دایە خۆکوشتن بەڵام ئایا ئەم کارە دەبێتە ئەو دەلیلەی کە خۆکوشتن لەمماڵەدا بوە بە بۆماوەیی. تەنها ئەتوانرێت بوترێت ئەم سێ کەسە لەبەرامبەر ئازارو شکستەکانی ژیاندا یەك بەرەنگاری یەکسانیان هەڵبژردووە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم رۆژێ بەمنی ووت کەلە بەرئەوەی خەسوم ماوەیەك لەخەستەخانەی دەروونیدا چارەسەر کراوە ئەترسم لەوەی منالم بێتو ئەویش بەهەمان شێوەی لێبێت، دڵنیام کردەوە کەشێتی بۆماوەیی نیەو لەم بارەیەوە بیروڕای دکتۆر (کارل مینن گر)م بیرکەوتەوە کە دەڵێ (حەقیقەتی زانستی ئەوەیە کە ئەمرۆ هیچ بەڵگەیەکی قانع کەر نیە کەئیسپاتی بکات کە هەندێ لەنەخۆشیە دەرونیەکان بۆمارەیی بن).

بەڵام لەبارەی ئەوەی کە بۆچی لەناو هەندێ خێزاندا کەموکوری دەروونی یەکسان هەیە زانست ئیسپاتی ئەکات کەلەم خێزانانەدا دەربرینی راو بەرەنگاری و چاولێکردنی چارەسەر کردنی گرفتەکان یەکسانە.

هەرکاتێك یەکێك لەگەورەکانی ماڵ واتە باوك یان دایك توشی نارەحەتیەکی دەروونی یان شێتی بن کوڕ یان کچەکانیان لەبەرامبەر هەر جۆرە نارەحەتیەکی دەروونی توند تەنها بۆ لاسایی کردنەوە کار... هاوشێوەی کارەکانی ئەوان ئەنجام ئەدەن. بەڵام ئەمە نیشانەی ئەوەنیە ئەم کارەی بە بۆماوەیی بۆماوەتەوە.

هەڵە:- تایبەتمەندی و کەسایەتی و کەموکوری رەفتار بۆماوەییە.

راستیەکەی:- تایبەتمەندی رەفتاروکردار بۆماوەیی نیە بەڵکو بەدەست هێنانە واتە بەدەست دێت.

ئارەزوی نارەحەتی و تورەیی و حەسادەت و دوای ئارەزووی خراپ کەوتن و بێتوانایی و خۆبەکەم زانین بۆماوەیی نیە.

(ئەوهۆیانەی چین کە کاریگەری لەسەر کەسایەتی هەیە)

زۆر هۆ لەدروست کردنی کەسایەتی ئێمە تەئسیری هەیە دکتۆر (هارل مینن گن) ئەم هۆیانە بەم شێوەیە دەست نیشان ئەکات:-

١-فێرکردن و تەربیەت و شێوازی راهێنان و مەشق پێکردنی منداڵەکان لێپرسینەوەی رەفتاریان لەلایەن باوك و دایکەوە.

٢-ئاوو هەوا.

٣-شێوەی دروست بوونی پێکهاتەی خێزان.

٤-خواردن و شێوەی جل پۆشین.

٥-تەئسیری فێرگا و مەزهەب و رۆژنامە و هاوڕێ و کۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی.

٦-قانونی ئابوری کۆمەڵایەتی لەچۆنیەتی رەفتار تەئسیری هەیە.

٧-رووداوەکانی ژیان بەدەروونی و بەدەنیەوە.

٨-نەخۆشی و برین و ئازارەکان و شکست و نائومێدیەکان کەبۆ هەموو کەس ڕوودەدات.

بەبڕوای دکتۆر (مینن گن) هەموو ئەم هۆیانەی ناومان برد لەتەشکیلی دروست کردنی کەسایەتیدا تەئسیری هەیە. لەگەڵ ئەمانەشدا نابێت تەسەور بکرێت کەهیچ شتێ لەمرۆڤدا بۆماوەیی نیە بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە ئێوە ناتوانن هەموو خاڵە لاوازەکانی خۆتان بخەنە ئەستۆی بۆماوەیی.

پێویستە ئێوە هەمیشە خۆتان لەم سێ لایەدا ببینەوە:

دەوروبەر	بۆماوەیی	دەوری کەسایەتی

مەبەست لەبۆماوەیی ئەوەنیە کە هەموو تایبەتمەندیەکانی باوک و دایک بگوازرێتەوە ناوجسمی ئێمە بەڵکو دەبێت هەمیشە لەیادمان بێت کە بۆماوەیی تەنها یەکێك لەو زاویانە پێك دەهێنێت کەسێ گۆشەی کەسایەتی ئێمەی پێك هێناوە.

کەسایەتی ئەمرۆی ئێمە زیاتر پەیوەندی بەکردەوە تایبەتیەکانی خۆمانەوە هەیە لەبەرامبەر دەسەڵاتی گەورەکانمان و تاقی کردنەوەکانی دەوروبەرمان.

(گوناهی خۆخستنە ئەستۆی باوك و دایك شتێکی هەڵەیە)

عادەتی زۆربەی ئەو کەسانەی کە توڕەن و توشی نەخۆشی دەروونی هاتوون ئەوەیە کە هەموو گوناهەکانی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی باوك و دایکیانەوە.بەم شێوەیە زۆر بەئاسانی لەژێر مەسئولیەتی خۆیان ئەچنە دەرەوە، هەڵبەتەگومانی تیانیە کەبەشی زۆری سەرکەوتن یان شکستی ئێمە بەسراوەتەوە بەئیسپاتکردنی محبەت و ئەخلاقی ئێمەوە، هەڵبەتە ئەگەر بمان توانیایە باپیرمان خۆمان هەڵمان بژاردایە ئەوکات ژیانمان دەبویە بەهەشت بەڵام باپیرمان وەکو باوك و دایکمان بەسراونەتەوە پێمانەوە.

گومـان نیـە کەهەنـدێ لـەباوکەو دایکـان تاوانبـارن بـەو مانایـەی کـەتواناو لیاقـەتو رێنمـایی پێویـستیان بـۆ پـەروەردە کردنـی رۆڵـەی بـەتواناو بـاوەر بەخۆبوو دەرنەبریوە، بەزۆری باوکەو دایك منالّیان زۆر تورەو نازاردەر یـان زۆر سـاویلکەو بێتوانـا دێننـە بەرهـەم. رێژەیـەکی زۆری ئێمـە لەتەمـەنی منداڵیـدا رانـەهێنراوین کـە بتـوانین دژی گرفـتو نائومێدییـەکان بجـەنگین فێـر نـەکراوین کەچـۆن بەسـەرکەوتوی نارەحەتیـەکانمان چارەسـەر بکـەین. بەشـی زۆری ئـەم بێتواناییەی ئێمە لەئەستۆی باوکەو دایکماندایە. بەڵام ژمارەیەکی زۆریشمان هـەموو گوناهـەکانمان بێویژدانانـە ئەخەینـە ئەسـتۆی گـەورەکانمان، دکتـۆر (چاکب کـن) لـە وتارێکـدا بـەناوی (گونـاهی خۆتـان مەخەنـە ئەسـتۆی بـاوکەو دایکتانەوە) دەڵێ کە:-

(سـید کـازان) کـە دەوری دکتـۆرێکی لـە درامایـەکی تەلەفزیۆنێـدا ئـەبینێ دەعوەت کـرا کـەهۆی نەخۆشـی بێخـەوی کەسێك روون بکاتـەوە. ئـەو تەئکیـدی کـردەوە کـەبۆ گەیـشتن بەمەبەسـت، سـەرەتا ئـەبێت ئاورێـك بـۆ دراوە بەینـەوەو ببیـنین کـەچ رووداوێـك لەتەمـەنی منالّیـدا لەنەخۆشـەکە رویـداوە، ئـەوپاش لێکۆڵینەوەو پرسیار کردنێکی زۆر سەرئەنجام گەشتە ئەو راستیەی کە دایکی نەخۆشەکە لەتەمەنی منالّی کۆرپەکەیدا لەبیری چووە کە چاوی کۆرپەکەی خۆی ببەستێ.

دکتۆر (کن) لەبیانویەکی گاڵتە جاری ژنێکی تـردا دەڵـێ کە هـەرگیز دەسـتی بەخۆیدا نەهێناوەو هیچ هەنگاوێکی بۆخۆ جوان کردن نەنەنا کاتـێ هاورێکانی لێیان پرسـی بۆچـی هـیچ کاتـێ قژی سـەری شـانە ناکاتو میکیـاج ناکاتو جار بەجارێ کەلوپەل تازەو جوان ناکرێت. لەوەڵامدا ئەیووت کاتێك کەمنـداڵ بووم دایکـم هەمیـشە پـێی ئـەووتم کـەتۆ جـوان نیـت. ئـەم ئافرەتـە هـەرگیز بـیری نەئەکردەوە کـە کاتێـك دەگاتـە تەمـەنی باڵقی تـەنها خـودی خۆیـەتی ئـەبێت بـۆ جوانی خۆی تێبکۆشێ.

دکتۆر کن پاش دەست نیشان کردنی ئەم جۆرە نیشانانە دەگاتە ئەم رایەی کە (کاتێك کەسێك مەسئولیەتی نارەحەتیەکانی بخاتە ئەستۆی باوك‌و دایکیەوە ژیانی منالّی غەمناك دێتە پێش چاو دڵنیابن کە تاوانباری حەقیقی خودی خۆیەتی).

کچێکی جوان کە دایك‌و باوکی‌لەیەك جیابونەوە رۆژێ ئیعترافی بۆمن کرد کەتەنها لەبەرئەوە رازی بووە بەشوکردن کەرزگاری بێت لەدەستی باوك‌و دایکە تورەکەی ئەو ئەیوت کە هەمیشە بەدبەخت بووەو هیچ مانایەکی خۆشەویستی نەچەشتووە.لەئەنجامدا ملی رازی بونی بۆیەکەمین داواکەری لەقاند، هەرچەندە هاوسەرەکەی دەرامەتێکی باشی هەبوو لەهەمان کاتیشدا مرۆڤێکی خۆشەویست بوو کەچی ئەم کچە بەبەردەوام گلەیی لەبەخت‌و ژیانی خۆی ئەکرد.

بەزەحمەت توانیم قەناعەتی پێ بهێنم کە ئەگەر وەك ئێستا لەبری بیرکردنەوە لەژیان هەمیشە بیر لەرابردوو بکاتەوە کاری ئەمیش وەکو دایك‌و باوکی دەگاتە تەلاق وە ئەگەر زیاتر بیر لەئێستاو وەزعی خۆی بکاتەوە بەزووی تێئەگات هێندە بەدبەخت نیە کە خۆی تەسەور دەکات.

ئەم جۆرە مرۆڤە سەر لێشێواوانە هەمیشە خۆیان بەکەم سەیردەکەن لەدڵەوە نسبەت بەخۆیان هەستێکی نەفرەت پێك دەهێنن وردە وردە ئەم هەستە ئەگۆڕن بۆ خەڵکی.

(ئەوانەی کە خێزانەکانیان سەریان لێشێواندووە)

ئەوانەی کە گەشەی سۆزداری تەواویان نیە کوڕاوی دەستی خێزانەکانیانن هەرگیز نەیانتوانیوە بەشێوەیەکی عاقلانە سەربەخۆیی وەرگرن، ئەوانەی بەسراون بە باوك‌و دایکیانەوە بە(ساویلکە) ناویان ئەبەن ئەم پەیوەندیە زۆرجار بەهۆی نەزانینی چەند هۆیەکەوەیە، ئەو دایکەی کە زیاد لەحەد خۆشەویستی‌و محبەتی خۆی بۆ کور یان کچێکی نیشان ئەدات هەستی هۆگر بوونی ئەوان بۆ خۆی زیاد دەکات.

ئەو دایكو باوكانەی كە رۆڵەیەكی تاقانەیان هەیە بەهۆی دڵسۆزیو فراوانو زیادە رۆی لەخۆشەویستیا بەشێوەیەكی بێتواناو باوەر بەخۆ نەبوو ئەو منداڵە دێننە بەرهەم.

(لەرووی سۆزداریەوە هێشتا منداڵ بوو)

نمونە: ئافرەتێكی ٢٦ساڵە بۆ نمونە دەهێنمەوەكە تووشی نەخۆشی دەروونی هاتبوو بەپێی ئەو قسانەی لەكاتی لێكۆڵینەوەی مندا ووتی زیاتر لەدوو ساڵە عادەتی كردووە كە دانەكانی بەیەكدا بهێنێتو جیرەی دانەكانی بێت.

ئەو ئەم خوەی بەنیشانەی تورەییوگرفتی دەروونی ئەدایە قەڵەم. كاتێك شوێنی نیشتەجێ بونی بەجێهێشتو بۆ كاركردن رووی كردە ئەمریكا دایكی داوای لێكرد كە هەموو رۆژێ نامەیەكی بۆ بنوسێ، سوودی ئەم نامانەی كەلە نێوان دایكو كچەدا ئاڵوگور ئەكرا زۆر بوو چونكە هەمووی باسی لەپەیوەندی توندو تۆڵی سۆزی هەر دووكیان ئەكرد.

دەركەوت كەئەم نەخۆشە لەمنداڵیەوە لەدووری دایكو باوكی ئازاری چەشتوە بەهۆی هەندێ گرفت كە لەگەڵ لاوێكی محبوبدا هەیبوسەردانی منی كرد لەوەڵامدا پێم ووت كە گرفتی ئەو ئەوەیە لەكاتی منداڵیدا دایكی هیچ ئیهتمامێكی پێنەداوەو مەمكی دایكی نەمژیوە دان هێنان بەیەكدا لەم بارەوە سەرچاوەی گرتوە.

لەبەرئەوەی لەرووی سۆزداریەوە هێشتا منداڵە بەئەندازەی پێویست ئامادەی چونە ژیانی هاوسەری نیە، نەخۆشەكە وردە وردە ئەم حاڵەتەی تەرك كردوباری چاك بووەوە.

(ژنی بەناز)

ئەو كچەی لەماڵی باوكیدا بەناز بەخێو كرابێ پێئەچێ لەماڵی هاوسەرەكەیدا زۆر شەرمنومیهرەبان بێت تا بەهەمان شێوە نازی هەڵبگرن لەراستیدا ئارەزوو

ئـەکات بەهـەمان شـێوە جێگـای سـەرنجی مـاڵی خۆیـان بێـت واتـە مـاڵی هاوسەرەکەی بەم پێیە ئەو تووشی تەمبەڵی مێشکی بووە.

هەربۆیە لەبەرامبەر یەکەمین گرفتا تێکدەشکێت و هاواری بێمانا دەکات و هەندێ جاریش ناز دەکات و ناتوانێ ئەرکەکانی ماڵی جێبەجێ بکات و هەمیشە پیس و پۆخڵە بەبێ هۆ پارە خەرج دەکات و حەزناکات بەتێکەڵی منداڵان و لەهەمان کاتدا نسبەت بەخۆشی هەست بەبەزەیی و تەنهایی دەکات.

ماوەیەك لەمەو پێش ئافرەتێکی شووکردو لەم جۆرە کەسانە هاتە لام و وتی:- بەراستی نییەتی خۆ کوشتنم هەیە تەئکیدی کردەوە کە هاوسەرەکەی پیاوێکی زۆر چاك و میهرەبانە وەهەتا خۆی بەشایستەی پیاوێکی لەوچەشنە نازانێ و لەو باوەڕەدایە کە ناتوانێت هیچ پیاوێك خۆشبەخت بکات.

دانی بەوەدا نا پێش شووکردن لەهیچی کەم نەبووەو هیچ کات ئیشی نەکردووەو تەنانەت مۆبیلێکیشی پاك نەکردوەتەوە لەحەسرەتی ئەو ڕۆژانەدا بوو کەلە ماڵی باوك و دایکیدا بەئارامی ئەژیا لەکاتێکدا باسی چاکەکانی باوك و دایکی ئەکرد فرمێسك بەچاوەکانیا ئەهاتەخوار.

ئیحتمالی رزگار کردنی ئافرەتێك لەزەواجدا کە بەناز بەخێوکرابێ پەیوەندی تـەواوی بـەوەوە هەیـە کەئـەو ژنـە بـەهۆی تـاقی کردنـەوەی دەروون و تایبەتمەندەکانی ڕەفتاری خۆی وردە وردە کەسێتی خۆی بدۆزێتەوە.

کاتێـك تـوانی خـۆی بناسـێ بەئاسـانی ئـەتوانێت ڕەفتـاری خـۆی نـسبەت بەهاوسـەرەکەی بگۆڕێـت. پیـاویش بەهـەمان شـێوە لـەگۆڕانی هاوسـەرەکەی ئەتوانێت دەوری گرنگی هەبێت بەو مانایەی کەنە زۆر نازی باتێ نەزۆر تورەو نارەحـەتی بکـات، بـەئامۆژگاری بەسـوود نیـشاندانی ئـارامی لـەبارەی کـردەوە حەساسەکانی ژنەوە. کاتێك کەهەستی کرد ژیانی هاوسەری بوە بەئەرکێ لەسەر شانی.

(هاوسەری منداڵ)

هاوسەری بەناز بەخێوکراو (بەنسبەت پیاوەوە) بەزۆری بەهۆی پەیوەندی زۆر بەدایکیەوە ئازار ئەچێژێت.

دکتۆر (استرکن) لەبارەی MOM واتە مامی یان دایک مەبەست (دایک خۆشویستن زیاد لەحەد) لێکۆڵینەوەی زۆری هەیە کە نیشانی داوە کە تەنانەت پیاویش لەگەشەی سۆزداریدا لەئاماندانین. دایکێك کەدەست لەهەموو کارێکی کورەکەی وەرئەدات دایکێك کەلە هاوسەری خۆی سەرکەوتو نەبوەو تەواوی عەشق و محبەتی خۆی ئەخاتە خزمەتی کورەکەیەوە تاوەکو کورەکەی بەئارەزووی ئەم هەڵبسوڕێ.

بەرای ئەو (چاکترین دایکە)کورەکەی لەهاوسەریا کاتێك سەرکەوتوە کە ئافرەتێکی هاوشێوەی دایکی بخوازێ یان دەبێت ژنەکەی لەماڵەوە رای دەرنەبڕێت و لەهەموو کارێکدا گوێ رایەڵی ئەم بێت.

لەبەرئەوەی دایکە لەژیاندایەو سەرکردایەتی کردنی ماڵەکە لەئەستۆی ئەودایە، بەتایبەتی کاتێك دایکە دوور لەکورەکەی ژیان بەرێتەسەر ئەوا ژیانی کورە ئەبێت هاوشێوەی زەوق و رەفتاری دایکە بێت. تا وای لێدێت ئەگەر دایکەش مردبوو ژنە لەماڵەکەدا ئەبێت دەوری دایکێك ببینێت وپیاوەش دەبێت بۆ ژنە حوکمی یەکێك لەکورەکانی هەبێت بۆی و هەمیشە نازی هەڵبگیرێ و هەموو ئارەزووەکانی بۆ جێبەجێ بکرێت.

بەشێوەیەکی گشتی بۆ بەدەست هێنانی خۆشبەختی ئەو دەبێت مل بۆ هەموو جۆرە فیداکارییەك بدات.

بەڵام ژنە سەرەرای هەموو هەوڵێك ناتوانێت کە هاوسەرەکەی رازی بکات چونکە هەرچەند هەوڵ بدات ناتوانێت بگاتە ئەو ژنەی کە جێگای رەزامەندی‌دایکی هاوسەرەکەیەتی‌واتە خەسوی.

لەم خێزانانەدا گرنگی بەمنداڵ نادرێت چونکە مێردە تەنها ئەوشتانەی لاپیرۆزە کە دایکی لای پیرۆز بووە.

(سەڵتی خێزاندار)

سەڵتی خێزاندار کەسێکە کەتەنها بەپێ بەڵگەی هاوسەرایەتیخێزاندارەو یاسای هاوسەری جێبەجێ دەکات بەڵام ژن هێنانی ئەو لەڕاستیدا قولاپێکە لەگەردنی ئاڵاوە هەربۆیە وەکو سەڵت دەمێنێتەوە.

ئەو بۆ ئەو مەبەستە ژن ناهێنێ تا هاوسەرێکی بەوەفابێ بۆ خێزانەکەیو باوکێکی میهرەبانیش بێت بۆ منداڵەکانی بەڵکو تەنها بۆبەدەست هێنانی سوودی تایبەتی خۆی ژن دەهێنێ.

هاوسەری سەڵت هەرگیز خۆی بۆ ژیان ئامادە نەکردوە، چ لەرووی سۆزداریو چ لەرووی جسمیەوە ناتەواوە. تەنها بەشێوەی لاشعوری ئارەزووی پەیوەندی خێزانی لەمێشکدا جێگەی بۆتەوەو هەمیشە دەگەرێ بەدوای ژنێکدا کە بتوانێت دەوری دایکی ببینێت نەک هاوسەرێ شەریکی ژیانی بێت، ئەو گەورەیە کەهێشتا وەکو منداڵ ماوەتەوە تەنها بۆئەوە ژن دەهێنێ ترسی ئەوەی هەیە لەکاتێکدا بەسەڵتی مایەوە کۆمەڵگا سەرزەنشتی بکەنو بەنوقسانی تەماشا بکەن. ئەو ژن تەنها بەکارەکەرێك دائەنێتو چاوەروانە لەهاوسەریدا بێتە خاوەنی هەموو شتێ بەبێ ئەوەی ئامادەبێت هیچ شتێك لەپێناویدا ببەخشێ.

(نەتوانرێت لەزیانەکانی رابردوو بۆ چاکردنی ئاینده سوود وەربگیرێت)

کاتێك چاوبەبیرەوەرییەکانمدا ئەخشێنم بەردەوام ئەبینم کەئەو ژنەی هەمیشە ترسی ئەوەی هەیە تەڵاق بدرێت، ئەو ئافرەتە بەدڵنیاییەوە کچی ژنو پیاوێکە کەلە یەکتری جیابونەتەوەو تەڵاق کەوتۆتە بەینیان. هەمان ترسیش لەپیاودا هەیە کە لێپرسراوێتی شکستی لەهاوسەریدا بخاتە ئەستۆی دایكو باوکیەوە.

زۆرجار ئەبینرێ کە خێزانێك هەمیشە کێشەی خێزانی لەناو خێزانەکەیاندا هەبووبێت زیاتر روو بەرووی شکستی هاوسەری دەبنەوە، لەبەرئەوە هەر کەس

پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بۆ هاوسەری بدات ئەبێت دڵنیایی بەدەست بهێنێت کە ناکۆکیەکانی دایك و باوکی و ئازارەکانی تەمەنی منداڵی بەشێوەی لاشعوری تەئسیری لەسەرئێستای نیە سەبارەت بەعەشق و ژیانی جنسی و هاوسەری.

(هەموو کەسێك دەبێت ئەم پرسیارانە لەخۆی بکات)

١-پەیوەندی باوك و دایکم چۆن بوو؟

٢-ئایا باوك و دایکم یەکتریان خۆش ئەویست؟

٣-ئەگەر جیابونەتەوە ئەم ڕووداوە چ تەئسیرێکی لەشکستی خێزانی مندا هەبووە؟

٤-ئایا لەخێزانێکی تووڕە هاتوومەتە دنیاوە؟ ئەگەر وایە لەم بارەیەوە چ چارەسەرێك هەیە؟

بەهۆی هەوڵی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە ڕەنگە سەرچاوەی شکستی خۆتان لەهاوسەریدا بۆ ڕوون بێتەوە، بەو مانایەی کە بزانیت ئایا پیرەوەریە خراپەکانی رابردووت لەگەڵ خۆتدا هێناوەتە ژیانی نوێی هاوسەریتەوە و ئەویشت پێ پیس کردووە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کەلە پاش تێپەراندنی دەورانێکی پڕ لە (ئیختلاف) جیاوازی توند لەگەڵ هاوسەرەکەیدا جیابۆتەوە و گەرایەوە بۆ ماڵی باوکی پاش چەند ڕۆژێ ژیان لەگەڵ دایکیدا زانی کە هەمیشە لەژێر فەرمانی دایکیدا بووە کە تەڵاقی لەباوکی وەرگرتووە کە ئەویش دایکێکی تورە و خۆپەرستە.

هەربۆیە دڵنیابوو لەوەی کەلە کەناری دایکیدا هەرگیز ژیانێکی پڕ لەخۆشی نابێت و هەر لەبەرئەوە ڕێگای ماڵی خۆی گرتەبەرو ئەمجارە بەخۆیدا چویەوە و هەرکاتێ گرفتێکی بۆ پەیدابیوایە بۆ چارەسەری کێشەکەی لەبری ئەوەی بۆلای دایکی بچوبایە لەگەڵ هاوسەرەکەی چارەیان بۆ ئەدۆزیەوە.

(باوك و دایكە تورەكان لەژێر فەرمانی مێشكی نائاگای خۆیانن)

ئەبێت بزانین كە باوك و دایكی تورە بەهۆی نەزانینەوە تورەیی خۆیان دەرئەبرن. كردەوەكانی ئەوانیش عەمدی نیە، هەربۆیە نابێت هەمیشە گوناهەكانی خۆت بخەیتە ئەستۆی بۆماوەیی(ویراپت). بەڵكو چاكترە هەر كەسە بەرهەمی كارەكانی بەدیقەت بخوێنێتەوە ئێە هەمومان خەڵكێكی زۆر ئەناسین لەگەڵ تێپەراندنی تەمەنی منالی پڕ لەكارەساتی جەرگبردا سەركەوتن و خۆشبەختیان بەدەست هێناوە.

هەبوونی باوك و دایكی تورە و عەصەبی هیچ بەربەستێك نیە بۆ گەشتن بە سەركەوتن وە نەیتوانیوە زۆر كەس بێتوانا بكات لەكارەكانیدا.

(بەردەوام تاوان باركردنی گەورەكان بێویژدانیە)

نەخۆشێك بۆی گێرامەوە كە باوكی هەمیشە ئازاری داوە، درێغی نەكردوە لەووتنی هەموو جۆرە قسەیەكی ناشرین بەرامبەری، باوكی هەمیشە پێی ووتوە كە هەرگیز بەهیچ نابێت و دایكیشی لەهەمان كاتدا ئافرەتێكی بێئیرادە و سست بووە، كە لەژێر سوڵتەی باوكیدا بوە بەتەواوی لەبری ئەوەی بەرگری لەكورەكەی بكات بەردەوام بێلایەنی خۆی رائەگەیاند.

(جیم) بەمشێوەیە هەمیشە خۆی بێیارو یاوەر ئەزانی وردە وردە كە گەورە دەبوو هەستی دەكرد كە لەلایەن باوك و دایكیەوە زیاتر ئیهمال ئەكرێت، بەڵكو زیاتر خوشكەكانی جێگای سەرنجی گەورەكان بوون و لەلێدان و قسەی ناشرین لەئەماندا بون.

تەنها شتێ كەجیم لەتەمەنی منداڵیدا لەبیری مابوو جیاوازەییە بەردەوامەكانی دایك و باوكی و لێدانەكانی باوكی و هەست كردن بەنائەمنی ئابوری بوو وەبەدەست هێنانی پێویستیەكانی خۆی لەتەمەنی منداڵیدا لەبری

ئەوەی بچێتە زانکۆ ناچار ببوو کە دەست باتە کارێك کەلە بنەرەتەوە نە ئارەزووی بوە نەخۆی بۆ ئامادە کردوە.

(فەلسەفەیەکی نادروستی ژیان)

پاشەرۆژی ژیانێك کەئەمە سەرەتاکەی بێت ئاشکرایە (جیم) لاوێکی تێکشاو دڵرەق و بەدبینی لێدەرچوو لەوباوەرەدا بوو ـ ـ دنیایەك ژیان بەسەر ئەبات کەسەراپای خۆپەرستی‌یەو دژایەتی کردن لەهەموو کارەکاندا حوکم فەرمایە.

بەم شێوەیە فەلسەفەیەکی نادروستی لەژیاندا بۆ خۆی پێك هێناوە بەو مانایەی کەلەو بروایەدا بوو کەلەم جیهانەدا هەر کەس هەوڵئەدات کە تا لەتوانایدا هەبێت خەڵکی تر بدۆشێت و سوودی لێوەر بگرێت وە بەزیانی خەڵکی تر خۆی خۆشبەخت بکات. بەردەوام رەنگی دەم و چاوی ئاوسابوو لەگەڵ ماسولکەکانیدا هەرگیز بزەیەك بەسەر لێوانیەوە نەئەبینرا بەتوندی قسەی ئەکرد و بەخێرایی رێی ئەکرد. زاڵ نەبوو بەسەر ئەعصابی خۆیداو هەرکاتێك باس دەربارەی عەشق و هاوسەری بەتایبەتی و بەگشتی ژیان دەکرا بیروڕای خراپی هەبوو سەبارەتیان.

بەشێوەیەکی گشتی ئەم لاوەهەمیشە باوك و دایکی خۆی بەهۆکاری هەموو گرفت و نەهامەتیەکانی دەزانی و ترسی هەبوو لەدەربرینی نهێنیەکانی دڵی خۆی بۆ خەڵکی و نەیئەویست باوەربکات کەلە دونیادا ژن و پیاوی جیاواز لەباوکی هەیە، بەواتای لەو بروایەدا بوو هەموو باوك و دایکێك وەکو باوك و دایکی ئەم وان.

کاتێك بەم بیرو باوەڕەی دەربارەی ژیان ژنی بهێنایە بەبێ شك نسبەت بەهاوسەرەکەی هەمان کرداری جێبەجێ ئەکرد کە باوکی نسبەت بەدایکی هەیبووەو جێبەجێی کردووە. دڵنیامان کردەوەو بۆمان ئیسپات کرد کە بەشی زۆری بیرو راکانی بێبناغەو بێ‌ئەساسەو ئەو بریەنەی معیدەی کە بەهیچ دەرمانێ قابیلی چارەسەر نیە چاك نابێت چونکە ئەنجامی فەلسەفەیەکی هەڵەیە

کەلە ژیانـدا بۆ خۆی دروستی کردوەو بەبێ هۆ خۆی لەسەر ئەوەراهێناوە کە گوناهی هەموو شکستو نارەحەتیەکانی بخاتە ئەستۆی دایكو باوکیەوە.

کاتێك زانی خۆی لەرێکخستنو ئامادەکردنی بەدبەختیەکانی بێ گوناح نیە وردە وردە دەستی بەئالوگۆر کرد لەکردەوەکانیداو لەماوەیەکی کەمدا هەستی بەئارامی کـرد بـیروڕا هەڵـەکانی نـسبەت بـە بـاوكو دایکـی لەناوچـوو بـاوەڕی بەخۆیو دەوروبەرەکەی بەهێز بوو وە سەرئەنجام هاتە سەر ئەو ڕایـەی کەلەمـەو پاش هەموو ژنو پیاوێکی سەر زەوی وەکو دایكو باوکی سـەیری کردەوەکانیـان ناکات، بەدبینیو بەگومان بوون ناخاتە دەروونی خۆیەوە.

(ئەم نۆ ئامۆژگاریە هەرگیز لەیاد مەکە)

١-بۆ ئاگاداری عەیبەکانی خۆتان هەرگیز مەکەونە باس کردنی کردەوەکـانی گـەورەکانتان چـونکە بـەگوناهبار کردنـی ئـەوان هـیچ گرێیـەکی گرفتـەکانتان ناکرێتەوە (هارلـد شرمن) دەڵـێ ((دڵنیـابن تـەنها خـودی خۆتـان مەسئولی هـەموو ڕووداوەکانی ژیانی خۆتانن گەر بەهەڵەکانت بزانیت یان نا.

٢- لە کردەوە خراپەکانی کەسایەتی باوكو دایکی خۆت فەرستێك ئامـادە بکـەو هـەوڵ بـدە لاسـایی ئـەوان نەکەیتـەوە، تـورەیی چـاولێکردنی هەیـە بـەڵام بۆماوەیی نیە.

٣-کاتێك کە دەبیت بەباوك یان دایك هەوڵ بدە کە رۆڵەکانتان لـەو نیعمەتـەی کـە خۆتـان لـێی بێبـەش بـوون بـۆ ئەوانی والآ بکـەن وەك هەسـتی سـەربەخۆیو ئەمنیەتی سۆزداری.

٤-هەوڵبـدە لەژیانتـدا ئـەنجامێکت هـەبێت بەهـەوڵی خزمـەتکردن بەخـەڵکی تۆڵەی باوەڕنەبون بەخۆتان بکەنەوە.

٥-هەمیـشە پەنـدی (دوکـلاس لـرتن) بـەکاربهێنن کـە دەڵـێ ((لەهـەموو ئـەو دەربرینانەی کەلاتانە بۆ زیاد کردنی جوانی ژیان سوود وەرگرن)).

٦-لەبەرئەوەی خەڵاتی نۆبڵت بەدەست نەمێناوەخەم مەخۆ چونکە هەمیشە سەرکەوتن پەیوەندی بەناوبانگ و سەروەتەوە نیە بۆ ئەوەی یەکسانی دەروونی خۆت بپارێزیت هیچ پێویستیت بەناوبانگ نیە.

٧-زیاد لەحەد مەنوسێ بەسنگی دایکتەوە چونکە کاتێك پیاوێك زیاد لەحەد عەلاقەی بەدایکیەوە هەبێت ژیانی هاوسەری لەخەتەردایە بەو مانایەی کەهەر کاتێك ژنی هێنا نیوە مێردو نیوە کور دەبێت بۆ هاوسەرەکەی وەهەر دوو ڕێگاش بەخراپترین شێوە جێبەجێدەکات.

٨-دوور کەونەوە لەپاراستنی رۆحیەی منالی و چاوەروانی محبەت و نوازشی بەردەوامی دایك و باوکتان چونکە بەم کارە لەروی ئینسانیەوە هیچ پێناگەن.

٩-هەڵەکانی بیرو راتان سەبارەت بەتایبەتمەندی بۆماوەیی چاك بکەن و ئەورایەی کەتۆش بەهەمان شێوە گەلای ئەو درەختەیت و خوێنی عەمان بارك و دایك لە رەگەکانتان تێئەپەرێ و بۆ گۆرینی خورەوشتی خۆت هیچ کارێکتان لە دەست نایەت لەمێشکی خۆتانی دەرکەن.

بیرو راکانی ئەمرۆی ئێوە چۆنیەتی ژیانی‌سبەینێی تۆ دیاری دەکات لەبەرئەوەی هەر ئەمرۆ بریار بدە کە سبەینێ چ مرۆڤێك بیت و هەمیشە گوناهی بەدبەختی خۆتان مەخەنە ئەستۆی چارەنوس و تەقدیرەوە.

بەشی پێنجەم

(مرۆڤی ئاسایی کامانەن)

بـــەپێی بـــیروڕای ((ادوادگلـــور)) پـــسپۆری ئینگلیـــزی لەنەخۆشـــیە دەرونیەکاندا:- مرۆڤی ئاسایی بەدوورن لەنارەحەتیە گشتیەکان، ئازار بەدەست کێشەکانی مێشکەوە ناچێژن خاوەنی هێزێکن کەلە ئیشەکانی خۆیـان رازیـن هەربۆیە جگە لـەخۆیان ئـەتوانن خـەڵکی تریشیان خۆشبویت. ووشـەی ئاسـایی مانایـەکی نـسبی هەیـە وەك چـۆن هەنـدێ شـت رەنگـە لەکۆمەڵگیـەدا ئاسـایی و لەکۆمەڵگایـەکی تـردا نائاسـایی و مایـەی گاڵتـەجار بێتـە بەرچـاو.رەنگـە جێبەجێکردنی کارێك کەلە ئەفریقادا ئاسایی حساب بکرێت رەنگە لەئەمریکادا نائاسایی بێت لەبەرئەمە مانایی ئاسایی پێچاوپێچ و گۆڕینی زۆری هەیە. ئێمە هـەمومان تائەندازەیـەك لەسـنوری ئاسـایی ئەچـینە دەرەوەو هەریەکـەمان تایبەتمەنـدی و کـردای تایبـەتی خـۆی هەیـە و باوەڕمـان بەهەنـدێ شـت و لـە هەندێشتیش ئەترسین لەم رووەوە زۆر لەیەکتری جیاوازنین.

ئـەتوانین هـەموو کۆمـەڵگای بەشـەری بەسـەر شـەش کۆمەڵـدا دابـەش بکـەین هەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر ئەم شەش کۆمەڵەدا دابەش دەبێت:-

١-ئاسایی

٢-تورە (عصبی).

٣-شێت – (تەنها لەئەمریکا ٥٠٠٠٠٠ کەس لەم کۆمەڵەیەدان).

٤-خراپــەکاران -(جنایــەتکاران_ توشــبوەکانی تلیــاك‌و خراپەکاریــەکانی جنسی).

٥-نەفامەکان.

٦-متفرقە (کە ناتوانرێت بخرێتە سەر هیچ کۆمەڵەیەك وەکو جەنگەڵستان، دانیشتوە دوور دەستەکانی جیهان).

مرۆڤی ئاسایی تەنها لەکۆمەڵەی یەکەمدا جێگای دەبێتەوە.

(تایبەتمەندییەکانی مرۆڤی ئاسایی)

زۆر رووی داوە کەلەمنیان پرسیوە بۆچی هەندێ کەس ئاسایی‌و هەندێکی تـر نائاسـاین لەوەڵامـدا ئـەڵێن بۆیـە ئاسـاییە چـونکە کەسـایەتی ئـەو خـاوەنی تایبەتمەندی ژێرەوەیە تۆش بەبەدەست هێنانی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەتوانیت بچیتە ناو کۆمەڵەی ئاساییەکانەوە:-

١-مرۆڤی ئاسـایی لـەرووی محبەتـەوە بەتوانایە. زیاد لەحـەد هـۆگری باوك‌و دایکی نابێت. وەکو مرۆڤێکی زیرەك بیر ئەکاتـەوە. لەژیانـدا ئامـانجێکی تایبـەتی هەیە.

٢-نارەحــەتی‌و ناخۆشــیەکانی ژیــان بەخۆشــی‌و ئــارامی ئەداتــە قەڵــەم‌و ئەیانگۆرێت.

٣-هێندە سەرقاڵی ئەرکەکانیەتی کەغەم‌و بەدبەختی لەبیر ئەکات.

٤-ئەتوانێت داهاتی ژیانی دابین بکات‌و هەمیشە لەژیانی رازیە.

٥-خاوەنی ورەیە بۆ ژیان‌و ژیانی خۆش دەوێت.

٦-لەگــەڵ هــەموو کــەس ئــەگونجێ‌و خـاوەنی کەسایەتیەکی‌خۆشەویـستەو لەبارەی ئینسانیەوە لەگەڵ هەموو کەس لێبوردنی هەیە.

٧-زۆر تورە نابێت چونکە فێر بووە کەزاڵ بێت بەسەر دەرونیدا لەکارەکانیـدا بیرئەکاتەوە هەمیشە بریای عاقڵانە دەرئەکات.

٨-دەنگ دەنگ‌و هەرا ناکات تورەبوونی دەشارێتەوە.

٩-زۆرکەم دەخالەتی کاری خەڵکی ئەکات.

١٠-خاوەنی رۆحێکی پاکەو باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

١١-مرۆڤ ئەتوانێت خۆشی بوێت و ئەچێتە دڵەوە لەکارەکانیدا باوەری بەئینسانیەت هەیە.

١٢-دەرس و عیبرەت لەهەڵەکان و رابردووی وەرئەگرێت.

١٣-خۆی راهێناوە کەلەباتی غەم خواردن و گلەیی کردن وردە وردە ژیانی رێکبخات و تا ئەوەندەی لەتوانایدا بێت سوود لەتەمەنی خۆی وەربگرێت.

(هاوسەری ئاسایی)

دەست نیشان کردنی هاوسەری نمونەیی هێندە ئورس نیە. هەرچەندە مەدالیای ئازایی و رێزی وەرنەگرتووە بەڵام ئەتوانرێت حسابی قارەمانی ماڵی بۆ بکەی وەکو هەموو پاڵەوانەکان خۆشەویستەو دەبێتە جێی سەرنجی هاوسەرەکەی خۆی لەلایەن هەموو خزم و ناسراوەکانیان جێگای رێزو ئیحترامە منداڵانیش پەیوەندیەکی پتەویان هەیە پێیەوە، کەسایەتیەکی یەکسانی هەیەو ئەتوانێت لەگەڵ هەموو کەسدا بگونجێت، قسە لەشوێنی شیاوی خۆیدا ئەکات و هاوسەرەکەی نارەحەت ناکات و هەردەم نایەوێت ئیسپاتی بکات کە تەنها فەرمانرەوای ماڵەو بەتوانا و ئیش کەرەو باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

هەمیشە رێگایەکی چاکی هەڵبژاردووە، لەتورەیی و گومان و دوو دڵی دوور ئەکەوێتەوە، لەخۆشەویستی و محبەتدا سەخاوەتەو هاورێکانی لەبەر زیرەکی و هەبوونی زانیاری رێزی ئەگرن. لەئیش و کارەکانیدا خۆپەرستانە هەنگاو هەڵناهێنێت ئەو لەبری ئەوەی هەمیشە چاوەروانی محبەتی خەڵکی بێت زیاتر ئارەزووی ئەوە دەکات کە محبەتی بەخەڵك بدات موئەدەب و تێگەیشتووە لە لێکۆڵینەوەدا

بەسەبرو ـ-خۆ بردووە بەردەوام سوپاسی هیلاکی هاوسەرەکەی دەکات و لەبەرامبەر خەڵکدا رێزی هاوسەرەکەی دەباتە بەرزی و رۆژی لەدایك بوون و

گواستنەوەی هاوسەرەکەی پیرۆز ڕائەگرێت و دوور ئەکەوێتەوە لەسوکایەتی پێکردنی هاوسەرەکەی و ئەگەر پێویست بکات لەماڵەوە قاپ و قاچاغ ئەشوات وهاوکاری ماڵەوەیان دەکات.

لێبوردنی هەیە بەرامبەر بەهاوسەرەکەی بەڵام زیاد لەپێویست نازی ناداتێ، ئاگاداری ئارەزووەکانی خێزانەکەیەتی وەك سەیران و گەران جاربەجار دەیباتە دەرەوە بۆنان خواردون و هەندێ جاریش د، "گوڵێکی بە دیاری پێشکەش دەکات.

ژیانی ماڵەوەی زۆر جوان ڕێك دەخات و وانیشان ئەدات کەسەرکەوتنی ئەو بەهۆی خێزانەکەیەوەتی بەبێ هۆ ڕەخنە ناگرێت هەوڵ ئەدات لەبارەی پەیوەندی جنسیەوە ئارەزووەکانی خێزانەکەی جێبەجێکات، خاوەنی هەستێکی پاکەو دەست ڕەنگینی خێزانەکەی لەزۆر ڕووەوە ستایش دەکات.

ڕەنگە ڕەخنەی ئەوەم لێبگرن کە بەتەمام هاوسەرێکی خەیاڵی دروست بکەم کەلەجیهاندا بوونی نیە لەراستیدا وانیە چونکە ئەو هاوسەرەی باسم کرد بەتەواوی بێ عەیب و هەڵەنیە بەڵکو حەقیقیەو ئەو تەنها هەوڵئەدات دوور کەوێتەوە لەنارەحەت کردنی ئینسان. چارەروانی ڕووداوەکان ئەکات بێ ئەوەی خۆی لێبدزێتەوە بریاری ئازایانە ئەدات ئەزۆربێ هەڵەیە ئەزۆر تاوانبار بەڵام باوەری تەواوی بەراستی و پاکی هەیە دوور ئەکەوێتەوە لەکارە ناپەسەندەکان.

خواردنەوەی یەك دوو پەرداخ مەشروب بەئاسایی ئەزانێ بەڵام ڕێگا نادات هەرزەیی و کاری نابەجێ خۆشبەختی لێتێکبدات، هیچ پێویست ناکات هاوسەرێکی ئاسایی خاوەنی ئەم هەموو سیفاتە باشانە بێت بەڵکو هێندە بەسە خاوەنی ٥٠٪ی ئەم سیفاتانە بێت تاوەکو بخرێتە خانەی هاوسەرە ئاساییەکانەوە.

(ژنی ئاسایی)

ژنی ئاسایی هەمیشە دەزانێ کە پیارەکەی پێویستی بەتشویق و پیاهەڵدان هەیە، هەرچەندە هەموو پیارێ خاوەنی دەزگایەکی دەرونیە کە بەتەواوی وەکو

دەزگاکـانی جـسم بـۆ دریـژە پێـدانی ژیـانی گرنگـی حـەیاتی هەیـە هـەرکات خەلـەلێکی تیارووبـدات ژیـانی وێـران دەکـات.ژنـی تێگەشـتو زەمینـەی ژیـان بەشێوەیەك ڕێـك دەخـات کـە هاوسـەرەکەی عەشـق بـۆ کـارکردنو سـەرکەوتنی لادروسـت بێـت هەربۆیـە هەمیـشە هـانی هاوسـەرەکەی ئـەداتو دەبێتـە مایـەی ئیلهام بۆی ئەم ئاگاداریە بۆ نەفسو دەروون گرنگترین شتە کەپیاو لەژیانی ژنو مێردایەتیدا هەمیشە چاوەڕوانی دەکات.

ژنـی تێگەیـشتو هەمیـشە هـاوڕێی بـەوەفای مێردەکەیـەتیو خـۆی دەخاتـە بەردەم سودەکانی هاوسەرەکەیەوە بـەپێی سووددەکانی هاوسـەرەکەی هـەلْسو کەوت دەکات بەپێچەوانەی بەرژەوەندیەکانی ئەو هەنگاو نانێت، چونکە ئەزانێت کە ئایندەی ئەو پەیوەندی تەواوی بەژیانی هاوسـەرەکەیەوە هەیە. تـەنها لەگـەڵ هاوسەرەکەی ئەتوانێت چێژ لـەنازو نیعمەتـەکانی ژیان وەربگرێت هەربۆیە دژی هەموو ناخۆشیەك دەوەستێ کەبەرۆکی خێزانەکەی بگرێت.

هەوڵئەدات رابردوو لەبیری خۆی بباتـەوە هـەموو ووزەو توانـای فیکـری خـۆی ئەخاتە خزمەت ئایندەو ئێستای. ئەزانێت کەبیانوی بـەردەوام پایـەکانی ژیانی هاوسەری تێك ئەدات بەهیچ شێوەیەك شەڕو هەرا هیچ ئاسەوارێکی باشی نابێت ووردە ووردە شەرە قسەو برینی مومارەسـەی جنسیو پاشان جیابوونـەوە واتـە گهلاقی لێدەکەوێتەوە.

ژنـی ئاسـایی هاوکـاری هاوسـەرەکەی ئـەکات بـەلاَم دژایـەتی ناکـات لـەباتی رەخنـەگرتن پێـشنیاری بەسـود دەکـات ئـەزانێت چۆن ئامۆژگـاری هاوسـەرەکەی بکـاتو بەگشتی گرنگی زۆر ئـەدات بەمـەوزوعی جنسی، بۆ سـەرکەوتنی ژیـانی هاوسـەریو بەدەسـت هێنـانی خۆشـبەختی بـۆ ماڵەکـەی هـەموو جـۆرە هـەوڵێك ئەدات.

(ئایا مرۆڤی ئاسایی بەشداری هەیە لەناکامیو ئازارەکان؟)

بۆ وەلاَمی ئەم پرسیارەی سەرەوە ئەبێت بوترێت کە رەنجو ئازارەکـانی ژیـان هیچ یەك لەئەندامانی بەشەر ناناسیتو ئەوەی دەست نیشانی ئاسایی بوون یان

نائاسایی بوونی ئێمە بکات چۆنیەتی بەرەنگارییەکانی ئێمەیە نسبەت بەڕووداوەکانی ژیان بۆ نمونە:- ئێمە هەموومان هەندێ جار دەبینە خۆراکی ڕووداوە ناخۆشەکان یان کارەساتە جەرگبڕەکان لەزۆربەی کاتدا ئەم قەیرانە سۆزداریانەی خۆمان لەخۆیانەوە لەناو ئەچن بۆیە نابێت ڕێگا بدەین کە ئیش‌و کارە ئاساییەکانمان تێك بدات.

مرۆڤی تورەو عەصەبی ئەگەر هات‌و توشی نارەحەتیەك یان ئازارێکی توند هات بەخێرایی تەسلیم ئەبێت‌و خۆی ئەخواتەوەو ئامادەیی هیچ جۆرە مقاومەتێك نیە بەپێچەوانەوە مرۆڤی ئاسایی بەوپەری تواناوە لەبەرامبەر نارەحەتیە توندەکان‌و گرفتەکان ئەوەستێ وە هەرگیز بەئاسانی تەسلیم نابێت. کاتێك ڕووداوێکی ناخۆش لێیان ڕووئەدات ڕووداوی لەو ناخۆشتر ئەخەنە مێشکیانەوە سوپاسی خوای گەورە دەکەن کە تووشی بارێکی خراپتر نەبوون.

مرۆڤی ئاسایش هەندێ جار تووشی ترس‌و نیگەرانی دەبێت بەڵام سەرەدەکەوێ بەسەر ترسی بەبێ هۆداو نیگەرانیە بێ بناغەکانیشی لەنیگەرانیە پاکەکانی جیادەکاتەوەو زۆر خۆی ناخواتەوەو ڕێگا نادات بەبێ هۆ نارەحەتی‌و نیگەرانی داگیری بکات.

(مرۆڤی ئاسایی چۆن ژیان ئەباتەسەرو چۆن بیرئەکاتەوە)

مرۆڤی ئاسایی لەهەموو کارەکانیدا وەك خواردن‌و خواردنەوەو جگەرەکێشان‌و ئیسراحەت کردن بەرنامەی تایبەتی هەیەو هەمیشە لەمێشکی خۆیدا پەیرەوی بیروڕای چاك دەکات ئازایانە بەرەنگاری نارەحەتیەکانی ژیان دەبێتەوە لەهەموبارەیەکەوە گەشەی سۆزداری خۆی نیشان ئەدات.

ڕۆژێك لە ((فرۆید))یان پرسی بۆئەوەی مرۆڤ ئازاو زیرەك دەرچێ ئەبێ چی بکات. وەڵامی زانای گەورە زۆر سادەو کورت بوو ((پێویستە ئامادەی خۆشویستن‌و کارکردن بێت)). چاکترین پێناسەی گەشەکردن بەبڕوای من پێناسەیەکە کە دکتۆر (استرکن) لەکتێبەکەی ((ئەساسی دەروونزانی)) دەیکات من بەپێویستی ئەزانم وەك خۆی نەقڵی بکەمە سەر ئەم نووسینە: ((گەشەکردن

بریتی‌یە لەتایبەتمەندییەکی کەسایەتی کەزۆر هۆی هەیە، گەشە بریتیە لەسیفەت یان هێزی کەسێك کەئەتوانرێت زۆر لەوە زیاتر ئەنجام بدات لەکارەکانیا کە خەڵکی چاوەڕوانی لێدەکەن.

سەرسەختی‌و مانەوە لەبەرامبەر گرفتەکان یەکێکی ترە لەپایەکانی گەشەکردن، کەهاوکاری مرۆڤ دەکات سەرەڕای ڕێگری‌و نەهامەتیەکان بگاتە مەبەستەکانی خۆی.

هێزی تەحەمولی توندی ڕووداوەکان‌و ئازارەکان‌و مەینەتیەکان‌و بەهەمان شێوە هێزی بڕیاردانی سەربەخۆی هێز یەکێکی ترە لەنیشانەکانی گەشەکردن مرۆڤی ئازاو زیرەك هەرگیز پشت بەکەسی تر نابەستێت مەگەر لەنەخۆشخانە کەوتبێ. گەشەکردن دەربڕینی ئیرادەو ئارەزووی ژیان‌و سەرکەوتنە.

گەشەکردن سەراپای هێزی هاوکاری‌و شەریکایەتی‌و ڕێنمایی کردنی خەڵکانی ترو سوود وەرگرتنی بەرامبەرە. مرۆڤی وریا شێوازی جیاوازی هەیەو بەپێی کات‌و خەڵك‌و شوێن ڕەوشی خۆی دەگۆڕێت‌و خۆی ڕێك ئەکات‌و خۆشی لەگەڵ شوێنە جۆراو جۆرەکان ڕائەهێنێت)).

(بەزۆری گەشەکردن بریتی‌یە لەتێکەڵ بوونی ئەم هۆیانەی خوارەوە)

١-گرنگی دان بەباری ئێستا واتە (حال) کە زیاتر هانی مرۆڤ ئەدات تا ئامادەیی هەوڵی چاکترو بنیات نەرانەی هەبێ.

٢-دەربڕینی عەلاقەو وەفاداری نسبەت بەکۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی ئەتوانرێ بوترێ (گەشەی سۆزداری بەرویومی ئەخلاقی هەر مرۆڤێکە).

مرۆڤی ئاسایی هەمیشە پەیوەندی بەوشتانەوە هەیە کە مایەی ئیلهامن وەکو مۆسیقا- هونەر- ئەدەبیات- عەشق‌ومەزهەب وەهەوڵی ژیانێکی پڕ لەئارامی خۆشی ئەدات بۆ خۆی.

ئەزانن چیان ئەوێت بۆ گەیشتن بەئارەزووەکانی خۆیان لەژیاندا، مەبەست و ئامانجی دیاری کراویان هەیە، هەمیشە خۆشبەخت نین بەڵام ئامادەیی ئەوەیان تیایە کەلە بەرامبەر گرفتە بێ بەزییەکانی ژیان زوو تێك نەشکێن چونکە ئەزانن ژیان کورتەو بەردەوام عەرقی بیرکردنەوە لەرابردو هیچ سوودێکی نیە جگە لەبەفیڕۆدانی توانا نەبێت لەبەرئەمە تەنها بۆ ئەمرۆو سبەینێ ئەژین و زیندوون.

بەشی شەشەم

(توره بوون هەمیشه زیان بەخش نیه)

نیگەرانی و پەشۆکاوی بەبروای زۆربەی خەڵك زۆر لایەنی خراپی هەیە، بەتەواوی و بەشێوەیەکی گشتی کەم لەخەڵکی لەمانای ئەم وشە ئاگاداریان هەیە.

ماوەیەك لەمەو پێش ئافرەتێکی ناسراوم لێی پرسیم ((مرۆڤێکی تووش بوو بەتورەیی و نیگەرانی چ جۆرە مرۆڤێکە)) بۆ هاورێکەم روون کردەوە کە ئێمە هەموومان کەم یان زۆر نیگەران و توره دەبین هەندێکمان ئاسایی یە واتە زۆر بەتوندی توشی ئەم نەخۆشیە نەهاتون بەلام ژمارەیەکی زۆر بەشێوەیەك توشی ئەم نەخۆشیە هاتون کە ناتوانن درێژە بەژیانی ئاسایی خۆیان بدەن و سەرئەنجام بەجێ ئەمێنن لەژیان.

هۆی دەروونی بریتیە لەشێوازی روو بەروبونەوەی گرفتارییەکانی مێشك و زنجیرەکانی عەصەبیەت لەبەرامبەر تاقی کردنەوە دەروونیەکانی ژیان.

((نوریستم)) نەخۆشیەکە لەهۆ بێئاگاکانەوە پەیدادەبێت ئەم نەخۆشیەیە بەشێوەیەکی گشتی بۆ نەخۆشەکە بەسوودە چونکە نیشانەکانی دەبێتە هۆی ئەوەی کە دکتۆر پەی بەهۆی نەخۆشیەکە ببات هەر لەبەرئەمەیە کە دکتۆرەکان ئەم نیشانەیان ناوناوە (نهێنی هەست کردن).

(جۆرە گرنگەکانی گرفتی دەروونی)

گرفتی دەروونی چەند لایەنێکی جۆراو جۆری هەیە کەئێمە گرنگترینیان دەست نیشان دەکەین:-

١-نیو راستی ((Nerrotisme)) ماندوبوون و تورەیی دەروونی کەسەرەکی ترین نیشانەی ماندوییە بەڵام توشبوانی ئەم لایەنە زۆرجار بەدەست نەخۆشی ترەوە ئەناڵێنن.

٢-هیستریا ((Hesterie)) کەسەرەکی ترین نیشانەی تێکچونی سۆزداریە، کێشە دەروونیەکانی بەهۆی نیشانەیەکەوە دەرئەکەون کەبەشە جۆر بەجۆرەکانی لەش ئازار ئەدەن. بۆ نمونە:-

ئافرەتێك کە لەهاوسەرێتی خۆی رازی نیە رەنگە لای هاوسەرەکەی بەدەست پشت ئێشەوە بناڵێنێ، دکتۆرەکان بەم کارە ئەڵێن ((Connersion)) چونکە راستیە شاراوەکان دەگۆرێت و روونی دەکاتەوە بەدبەختی یان کێشەی دەروونی بەهۆی ئەم نیشانانەوە ئەگۆرێن بەنەخۆشی جنسی.

٣-هیپوکندی_ توش بوون بەم نەخۆشیە زۆر فراوانە، توشبوانی هەمیشە گلەیی لەدەردێکی خەیاڵی دەکەن. ئەم جۆرە کەسانە زیاد لەحەد گرنگی ئەدەن بەسەلامەتی خۆیان، ئامادەن هەمیشە باسی گرفتە جسمیەکانیان بکەن.

جارێك لەنەخۆشێکم پرسی چ نەخۆشیەکت هەیە؟ کە کاتێ قسەکانی کۆتایی هات زانیم کەباسی ((٥٧)) دەردی جۆر بەجۆری کرد، ئەمانە خۆیان بۆ خۆیان گرفتیان دروست کردوەو دێن داوای دەرمان بۆ دەردە بێ دەرمانەکانیان دەکەن.

٤-ئەنگواس ((Anyolose)) ترس و نیگەرانی رەنگە لەزۆر کەسدا هەبێت و نەخۆشی زۆریشی لێبێتەوە، توش بوانی ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری مرۆڤی تورەو عەصەبی لێدروست دەبێت لەناو ئەم کۆمەڵە زۆر کەسی تیایە کەلە هەموو شتێ ئەترسێ وەك سوار بوونی شتی بەرز یان تووش بوون بەنەخۆشی جۆر بەجۆر

لاوازی پرۆسەی جنسی و شێتی و مردن و زۆر شتی تر و ناتەمنی هەمیشە ئازاریان ئەدات وەهەرگیز لەژیانی خۆیان چێژ وەرناگرن و ئیسراحەت ناکەن.

جۆری گرفتی دەروونی هەرچی بێت چۆنیەتی پەیدابون و گەشە کردنی یەکسانە، هۆی نارەحەتی هەموو توشبوەکان بەنەخۆشی دەروونی نائاگایانەیە بەڵام هەر چۆن بێت هەموو نەخۆشیەکان قابلی قبوڵە.

(کەسایەتی کەسێك کە نەخۆشی دەروونی لەگەڵدابێت)

ئەوانەی کەنەخۆشی دەروونیان هەیە بەگشتی پەرێشان و حەساس و تورە یان بەپێچەوانەوە زۆر شەرمن یان زۆر غەمبار دەکەونە بەرچاو وە هەمیشە بیری خراپ دەبەنە مێشکیانەوە بەبێ هیچ جۆرە هۆیەك هەمیشە تورەن لەبەرامبەر ئازارە شەخصیەکانیاندا ئازایانە ڕاناوەستن و زیاتر بروایان بە گۆشەگیریە، ئەهلی کارنین، بەڵام کاتێك قوڵایی دڵیان بخوێنینەوە ئەزانین کە مرۆڤی پاك و شەریفن.

ئەو کەسەی توشی نەخۆشی دەروونیە بەردەوام لەبیری خۆیدایە. بەڵام هیچ شتێك بۆ ئەو زیان بەخشتر و خەتەر ناکترنیە لەوەی کە هەمیشە بەتاوانباری بزانن لەبەرامبەر نەخۆشیەکەی خۆیدا، زۆربەی باوك و دایکان توشی ئەم هەڵەیە دێن لەبری ئەوەی هەوڵی چاك کردنەوەی نەخۆشیەکەیان بەن بەم شێوەیە نەخۆشەکەیان لەقاڵب ئەدەن.

(نابێت هەمیشە حسابی تێکشکاو بۆ ئەو کەسانە بکرێت کە نەخۆشی دەروونیان هەیە)

نەخۆش بەهۆی هاوکاری و یارمەتی بەسوودی خەڵکی تر ئەتوانێت ڕێگای خۆی لەژیاندا بدۆزێتەوە و هەرکاتێك کەسایەتی خۆی دۆزیەوە ئەتوانێت نەخۆشیەکەی چارەسەر بکات. هەڵبەتە مەبەستم ئەوەنیە کە تەئکیدی ئەوە

بکەمەوە کە ئەو نەخۆشەئەبێت لەو کەموکورییەی خۆی خۆش حاڵ بێت تەنها مەبەستم ئەوەیە کە نابێت زۆریش ترسی لەونەخۆشیەی هەبێ.

زۆر لەگەورە پیاوانی جیهان وەکو زانایان، مۆسیقیەکان، هونەرمەندان، نوسەرەکان و چەندەهای تر کەناوبانگی جیهانیان هەبووەو بەحساب لەپێشتربون تا خەڵکی تر مرۆڤی ناناسایی و زۆر حەساس بون کە تواناو دەسەڵاتیان نەبووە بەسەر خۆیاندا.

ئێمە هەموومان هاورێمان هەیە تورەیە کەچی زۆربەیان توانا و لیاقەتێکی باشیان هەیە ئەتوانن خزمەتی گەورە بەکۆمەڵگا بکەن بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵیان هێندە بەسە لەدەروونیان بگەین.

(بەزۆری نەخۆشە دەروونیەکان خاوەنی نیەتی پاکن)

ئەو نارەحەتیەی کەزۆربەی توشبوانی نەخۆشی دەروونی هەیانە سەرچاوەی نارەحەتیەکەی سنورداره بەئاسانی لەچاوەکانیان دەبینرێ کە هەمیشە گلەیی لەو رۆژەی دەکەن کە تیایدان بۆ ئەوەیە کەئەیانەوێت خەڵکی هەست بەگرفتەکانیان بکەن و مێشکی خەڵکیان پێوە خەریك بێت و زامنی ئارامی خۆیان بکەن لەراستیدا ئەوان وەکو منداڵێك وان کەتینوی چاکەو خۆشەویستین.

(روبرتا) دایکی کچێکی دوو ساڵەیە، فلیمێکی ترسناکی دیبو لەترسی ئەوەی نەکا رۆژێ تووشی چارەنوسی ژنە ئەکتەری پاڵەوانیفلیمەکە بێت ئەو بەشێوەیەك بیری لێئەکردەوە خەریك بوو شێت دەبوو، ترس و توشبوونی نەخۆشی دەروونی ترسێکی گشتیە کاتێك روباتاخان دەستی کرد بەبیرکردنەوە لەوەی کە ئیحتماله توشی شتێتی بێت.

((تۆم))ی هاوسەری گاڵتەی پێئەکردو ئیهمالی خۆی نیشان ئەدا وەهەتا هەرشەی لێکرد کە ئەگەر دەست لەم گاڵتە جاریە هەڵنەگرێت لێی جیائەبێتەوە. هەر وەك کە زۆر لەهاوسەران کەتوشی هەمان وەزع ئەبن ئەیووت

نازانم هاوسەرەکەم بۆ وادەکات بە تەمای چی‌یە بەتەواوی کردەوەکانی گۆڕاوە. بەردەوام ترسی شێت بوونی هەیە.

هەندێك جار هێندە تورەم دەکات کە خەریکە هەڵدێم لەو ژیانەی کەتێی کەوتوم ئیتر توانای بەرەنگاریم نەماوە بەم دواییە واهات بەمێشکمدا کە ئەگەر بەرونی قسەی لەگەڵ بکەم ئەتوانم دووری بخەمەوە لەورایە ناپەسەندانەی و رەنگە گۆڕانێك بەسەر کردەوەکانیدا بێت بەڵام هیچ سوودێکی نەبوو بەتەواوی بروام لەدەست داوەو نازانم چیبکەم.

ئەم ڕێگای ئەو هەڵی بژاردوە رەفتاری هاوسەریان خزمێکە نسبەت بەنەخۆشێك کە تووشی ترسی بێ‌هیواو بێ‌ئومێدی بووبێت بۆ چارەسەری ((روبرتا)) ناچار بوین هاوسەرەکەی بەئاگابێنینەوە لەراستیەکان ئاگادارمان کردەوە زۆر ناز نەدات بەهاوسەرەکەی بەڵام لەهەمان کاتدا دوور کەویتەوە لەرەخنە گرتن‌و سەرزەنش کردنی پەیرەوی دکتۆرێ بۆ نەخۆشێك بکات لەبەرامبەر هاوسەرەکەیدا لەراستیدا ((روبرتا)) ژنێکی بەوەفاو دایکێکی میهرەبان بوو بەڵام بەبێ‌هۆ تووشی نیگەرانی ببو بێزاربوو لەچارەنوسی خۆی‌و هەمیشە ئەیووت نامەوێت هاوسەرەکەم نارەحەت بکەم ئەزانم کەزۆر ئازاری ئەدەم نامەوێت درێژە بەم رەفتارەم بدەم بەڵام ناتوانم زاڵبم بەسەر خۆما هەمیشە ترسی ئەوەم هەیە خوانەخواستە ڕووداوێکی ناخۆشم لێڕووبدات. وەك پێشتر باسمان کرد هەست کردن بەنائەمنی بۆ هەموو کەس کەنەخۆشی دەروونی هەبێت ئاساییە، ئەوان چاوەڕوان ئەکەن کە هەمیشە بەگوێیاندا بخوێنرێت کە هیچ ڕووداوێك روونادات لێیان بەڵام هاندانی هەمیشەی هیچ تەئسیرێکی نیە بۆیان چونکە ئەوان بەدرۆی لەقەم ئەدەن. زۆرجار تەنها دکتۆر ئەتوانێت ئەولایەنە شاراوانە روون بکاتەوە کەدەبێتە هۆی ترسی ئەوان.

(ئەبێت چۆن رەفتار لەگەڵ نەخۆشێکی دەروونیدا بکرێت؟)

بۆ رەفتار کردن لەگەڵ نەخۆشێکی دەروونی لەنەخۆشخانە یان لەماڵەوە پێویستە هەمیشە پەیرەوی لەخاڵێکی ئەساسی بکرێت. نابێت بەهیچ شێوەیەك

سەرزەنشتی نەخۆش بکرێت نارەحەتی لەبەرامبەر رەفتاری نەخۆشدا ئەنجامی خراپی دەبێت.

هەرکاتێك پەی بەکەسایەتی دەرەکی نەخۆش بەریت دەبینیت کەلە دڵەوە مرۆڤێکی پاکە.

رێگای هاندان و بەتوانا بوون و بیری چاك بگرنە پێش سەرەنجی هێزو سیفەتە چاکەکان بدەن تائەنجامێکی باش بەدەست بهێنیت زۆربەی گەورەکان لەبری رێگای باش سەرەنجی نەخۆش بۆ عەیب و عارەکانی رائەکێشن.

(جدی بە بەڵام لێبوردنت هەبێت)

لەلایەکی ترەوە بەکارهێنانی رێگای هاندانی دەست کردو ستایشی و پیاهەڵدانی زیاد لەپێویست کاریگەری خراپی بۆ نەخۆشەکە دەبێت. دەربرینی رەوشی جدی لەگەڵ لێبوردن و خۆشەویستیبەخشین چاکترین رێگایە بۆ هاوکاریکردنی کەسانێك کە هەمیشە خۆیان ئەخۆنەوە.

هەوڵبدەن بۆ کارێك هانیان بدەن کە چێژو لەزەتی لێوەربگرن، ئەوان نەخۆشی دەروونیان هەیە ئارەزوو ئەکەن سەرەرای هەبوونی کەموکوری و نوقسانیەکانیان خەڵکی رێزیان بگرن ئەوان پێویستیان بەکەسانێکە هاوکاریان بکەن بۆ ژیانێکی ئاسوودەوئارام.

هەمیشە ئەبێت لەیادتان بێت نابێت گاڵتە بەوکەسانە بکرێت کە عەیب و نوقسانی و گرفتی دەروونیان هەیە سەبارەت بەعەیبەکانیان.

(بێ ئارامی شوێنەواری خراپی هەیە)

زۆرجار دەروونزانان لەبەرئەوەی لەهەندێ بابەتی خەڵکی ترا ئەنجامێکی باشیان بەدەست هێناوە ئەتوانن بۆ زۆر کەس سەرکەوتن بەدەست بهێنن، بۆیە لەبەرامبەر نەخۆشدا ئەرکی باوك و دایك پەیرەو دەکەن بەو مانایەی کە بەدڵێکی فراوانەوە گوێ لەقسەکانی نەخۆشەکە دەگرن بەدیقەتەوە قسەکانیان ئەکەن و گوێ لەقسەکانی نەخۆشەکە ئەگرن بەدڵێکی فراوانەوە ئامۆژگارییەکانیان لەجێدا بەنەخۆش ئەڵێن و جێگای خۆیان لەدڵی نەخۆش ئەکەنەوە.

ئەم پەیوەندییەی نێوان نەخۆش و دکتۆر ناوئەبرێت بە (ئاڵوگۆڕی سۆزداری) زۆرجار نەخۆش چاك دەبێتەوە، لەبەرئەوەی دکتۆر بۆی ئیسپات ئەکات کە سەرەرای بیروباوەری خەڵك نسبەت بەو ئەو مرۆڤێکی واقعی و خۆشەویستە شایستەی مرۆڤی تێگەیشتو نیەکە نسبەت بەنەخۆش تورەیی یان ئیهمالی نیشان بدات.

زۆرجار لەزمانی زانایان و پسپۆرانی دەروونی ئەبیستین کە ئەڵێن ئەگەر وا دابنێین کەسێك رەفتاری نابەجێی هەبێت من هەوڵ ئەدەم بیکەمە هاورێی خۆم چونکە بەزووی تێئەگەم کەئەو زۆر لەوە چاکترە کە خەڵکی تەسەوری ئەکەن.

وەك لەپێشدا باسکرا رەوشی نەخۆشیە دەرونیەکان بۆیە قابلی تەحەمول دێتە بەرچاو چونکە دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆی لاشعوری خۆیەوە لەراستیدا مرۆڤی خراپ و هیچ لەبارەنەبوو لەجیهاندا بوونی نیە رەفتاری نابەجێ و ناپەسەند سەرچاوەکەی دەگەرێتەوە بۆ نەخۆشی دەروونی و بەس واتە لە ئەزەلەوە هیچ کەس بەخراپی نەهاتووەتە دنیاوە.

دکتۆر (بن کاپرمان) کە دکتۆرێکە بەهۆی (لێکۆڵینەوە لەکەتن) ناوبانگی جیهانی هەیە دەڵێت زۆربەی زۆری مرۆڤە تاوانبارو خراپەکارەکان ئەزەلییەن مرۆڤی پاك و بەئەخلاقن، تاوانەکانیان بەزۆری نیشانەی رەنج و ئازاری زۆرو توندە کە سەرچاوەکەی دەگەرێتەوە بۆ تەمەنی منداڵیان.

(ئەو کچەی لە گەشەکردن دوور ئەکەوتەوە)

جارێکی تر چووم بۆ بینینی کچێکی نەخۆش کە بەپێی قسەی کەس و کاری حاڵی هێندە خراپ بوو نەیئەتوانی بەپێی خۆی بێتە عیادەکەمەوە لەرێگادا سەربازێکی لاوم سواری ئوتومبیلەکەم کرد کە ئەرۆشت بۆ نەخۆشخانەی سەربازی لەمیانەی قسەکانیدا زانیم کە دەستی راستی براوە. لاوێکی زیاد لەحەد بەتوانا بوو قسەی زۆر ئەکرد و زۆریش پێئەکەنی، خۆم بەدوور گرت لەباس کردنی دەستە براوەکەی سەرئەنجام لاوەکە بەپێی سەرنجەکانی من بۆ دەستی مەوزوعی کردەوە و وتی سەرم سورماوە چۆن ناپرسی لەکوێ دەستم لە

دەست داوە، پرسیم ئایا ئەم پرسیارانە نارەحەتت ناکات، لەوەلامدا وتی سەرەتا نارەحەتی ئەکردم بەلام ئێستا عادەتم کردوەو ئەزانم خەلکی چاوەروانی چیم لێئەکەن و خۆمی بۆ نارەحەت ناکەم.

بریارم داوە بەهەر قیمەتێ بێت ئەحساسی غەم خواردن لەدەروونی خۆم دوور بخەمەوە ئەزانم ئەگەر رۆحیەم نەپارێزم ژیانم لێ تاڵ ئەبێت. پاشان لەنێوان تاریکیدا کەمێك بێدەنگ بوو سەیرێکی کردو پاشان درێژەی پێدا.

هەندێ جار لەنیوە شەودا خەریك بوو شێت ئەبووم عارەقی ساردم دەرئەکرد جارێکی تر بێدەنگ بوو پاشان بەدەنگی بەرز وتی ((ئێستا بەتەواوی دوور کەوتومەتەوە لە غەم خواردن هاتومەتە سەر ئەو رایەی کەچێژی پێویست لەژیان وەربگرم ئێستاش سوپاسی خوائەکەم کەئەتوانم ببینم و هەست بکەم و بەرێگادا برۆم و کاربکەم)).

کاتێك لەنزیکی خەستەخانەکەدام بەزاند تەنها دەستی لەقاندو وتی سوپاسی بێپایانت دەکەم، بەخۆم وت کارەکان بەپێچەوانەوەن من ئەبێت سوپاسی ئەو بکەم لەبەرئەوەی ئەو کچەی ئەو رۆژە چومە لای کچێکی گەنج بوو توشی نەخۆشی مالیخولیا* بوو چونکە باوك و دایکی ئامادە نەبوون کەسەیارەیەکی تازەش بۆ ئەو بکڕن لەگەرانەوەمدا بۆ ماڵەوە کاتێك بەراوردم کرد لەگەڵ ئەو سەربازەی کە دەستی نەبوو ئامادەش نەبوو حسابی کەم ئەندام بۆ خۆی بکات لەجێی خۆم خەیاڵ بردمیەوە.

---

* مالیخولیا–نەخۆشیەکی دەماغە کە خەیاڵاتی بێهودەو بێئەساس پێك دەهێنێ ئەصڵی وشەکە یۆنانیە.

(بۆ هاوڕێیەتی هەرگیز کات درەنگ نیە)

چەند ڕۆژێك لەمەوبەر نامەیەکم لەلایەن پیاوێکی بێژنی تەمەن ٧٢ساڵەوە بۆ هات ئەو پیرە پیاوە یەکێك لە نوسینەکانی منی خوێندبویەوە ئەیویست بزانێت کە ئایا پیاوێکی ئاساییە یان تووشی نەخۆشی دەروونی بووە؟
ئەیویست لەگەڵ بێوەژنێکی تەمەن ٦٥ساڵیدا هاوسەری بکات کەلە زۆر ڕوەوە یەك بیروباوەریان هەبوو. بەوپەڕی برواوە تەئکیدی بڕیارەکەیم کردەوەو بۆم نووسی کە بۆ دۆستایەتی هەرگیز کات درەنگ نابێت.

(ئێمە خۆمان ژیان دروست ئەکەین)

ئەگەر کاتێك ژیانی تۆ لەبەر هەر هۆیەك بێت خاڵی بێت لەعەشق و محبەت بۆ پڕکردنەوەی ئەم بۆشاییە ئەتوانیت بەکاری سوود بەخش خۆت مەشغوڵ بکەیت. لەزەتی ئەنجامدانی کارێکی ئارامبەخش ڕازی بوون دەگەڕێنێتەوە بۆت.
زۆرشت لەم جیهانەدا وجودی هەیە کە ئەتوانێت جوانیەك بەژیانمان ببەخشێت ئەگەر خۆت ڕات لەسەر بێت ئەتوانیت کاری بکەی ژیان بەدەمتەوە پێبکەنێت و چێژت پێ ببەخشێ.

بەشی حەوتەم

(نارەحەتیەکانی تۆ رەنگە پیسکوماتیك بێت) Pyscomatic
(کاریگەری مێشك لەسەر جەستە)

ئەوەی کاریگەری لەسەر مێشك بێت بەهەمان شێوە کاریگەری لەسەر جەستەش هەیە وەبەپێچەوانەشەوە ئەوەی سوودی بۆ لەش هەبێت بەهەمان شێوە سوودی بۆ مێشکیش هەیە.

وشەی (پیسکوماتیك)واتە دورر کەوتنەوە لەیەك کە وشەیەکی تاحەدێ تازەیە کەبۆ کاریگەری هەردولایەنی دەرون وجەستە دانراوە، وەئەصڵی وشەکە یۆنانیە چونکە psiche بەزمانی یۆنانی یانی روح some یانی جسم بەزاراوە تەندروستیەکەی پیسکوماتیك بۆ ئەوە بەسودە تا کاریگەری مێشك لەسەر جەستە دیاری بکات.

تا ماوەیەك لەمەوبەر لەدیاری کردنا تەنها لایەنەجەستەیەکانی نەخۆش دەست نیشان ئەکراو کارەکانیان لەسەر جێبەجێ ئەکرد وەك چۆن نەخۆشێك ئازاری مەعیدەی هەبوو چارەسەریان ئەکردو ئەشعەی مەعیدەیان بۆ ئەگرت و رژێمێکی تایبەتی خواردنیان بۆ دیاری ئەکرد یان دەرمانی تایبەتیان بۆ ئەنوسی یان رەوانەی زۆری نەشتگەری ئەکرا.

(یۆنانیو رۆمانیەکان بەئاگابوون لەگرنگیو کاریگە ری بەرامبەری روحوجەستە)

زانستی پزیشکی لەدێر زەمانەوە تەئسیری سۆزی لەسەر نەخۆشیە جۆر بەجۆرەکان دیاری کردووە، هەتا دکتۆرە سەرەتاییەکانی یۆنان ئەیانزانی کە روح بەردەوام ئەسەری هەیە لەسەر جسم هەروەها رۆمانیەکانیش بەئاگابوون لەپەیوەندی نێوان روح و جسم چاکترین دەلیل لەسەر ئەم راستیە ئەوەیە کە دەڵێن ئەقڵی ساغ لەجسمی ساغدایە لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا بەپێی پێویست ئاگادارین لەکاریگەری سۆز لەسەر سەلامەتی نەخۆش.

(کێشە سۆزداریە زۆرەکان سەرچاوەی نەخۆشی لەرادە بەدەرن)

ئەمرۆ بۆ دکتۆرەکان ساغ بۆتەوە کە تورەیی و نیگەرانی بەردەوام رەنگە برین لەمەعیدەدا دروست بکات و وردە وردە فشاری خوێنیش زیاد بکات، دکتۆر (ئالوارز) کە دکتۆری بەناوبانگی نەخۆشخانەی (مایو)یەوەو پسپۆری کۆئەندامی هەرسە ئیسپاتی کردووە کە زۆربەی گرفتە سۆزداریەکان کاردەکاتە سەر نەخۆشی جەستەیی و نەخۆشیە جۆر بەجۆرەکان، بەم پێیە بەرادەیەك بەسراونەتەوە بەسۆزەوە لەزۆربەی نەخۆشخانەکاندا دکتۆرەکان پێش ئەوەی بریاری کۆتایی لەبارەی نەخۆشەوە دەربکەن لایەنە سۆزداریەکانی نەخۆشەکە ئەخەنە ژێر لێکۆڵینەوە.

(کاتی نیشانە دەروونیو جسمیەکان)

دکتۆر (فرانك سلوتر) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا بەناوی (بەدەنی تۆو رۆحی تۆ) دەڵێت ((ئێمە هەموومان هەوڵ ئەدەین ئاگاداری سەلامەتی خۆمان بین تا شادو سەرکەوتوبین بەڵام ژمارەیەکیشمان هەوڵ ئەدەین شادو سەرکەوتوبین تا سەلامەتیمان پارێزراوبێت.

زۆر کەس بەدبەختی خۆی ئەخاتە ئەستۆی هۆکارە جەستەیەکان هەروەها هەندێکیش بەشێوەی روخساری دەمو چاویان رای ئەگەیەنن کەلە دەرونەوە شادنین کۆمەڵێکیش زیاد لەحەد عارەق ئەرێژن بەتایبەتی ناو دەستیان هەمیشە شێدارە هەندێکی تریش بەدەست تەنگە نەفەسیەوە ئەناڵێنن یان بەهۆی لایەنە روحیەکانەوە لەهەندێ کەسدا گرفتە دەرونیەکان دەبێتە هۆی سەرئێشە، رشانەوە، کەم خواردنی، ئیسهالی، کزانەوەی ...یدە، کە هەموویان نیشانەی بەرەنگاری مرۆڤە لەبەرامبەر کارێکی نارەحەتدا.

رەنگە کەسێك کە ئازار بەدەست سەرئێشەوە بچێژێت زۆر کارئەکاتو لێپرسراوێتی گەورەی لەئەستۆدایە لەئەنجامدا بەهۆی ئەو بریارانەی کە دەری ئەبرێت ئازار ئەچێژێت. سەرئێشەکەی نیشانەی چۆنیەتی بەرەنگاریەتی لەبەرامبەر زۆر مەسائلی خەل نەبوودا یان کەسێك ردنگە لەکاتی رێکخستنی ئەرکەکانیدا توشی پشت ئێشە بێت وەکاتێك حساباتەکەی رێك خستو زانی تەواو بووە لەکارەکانی، پشت ئێشەکەی نامێنێ.

(نیشانەی گرفتە جسمیەکان سەرچاوەکەی نەخۆشیە شاراوەکانن)

ئەمرۆ دکتۆرەکان بەوپەری لێهاتویی زانستیەوە ئەتوانن زۆربەی نهێنیەکانی نەخۆشە دەرونیەکان ئاشکرا بکەن بۆ نمونە ئیسهالی رەنگە سەرچاوەی کێشەی سۆزداریو گرفتەکان بێت. وە لەزۆر کەسی تردا ئەبینرێت کە ئازار بەدەست نائەمنی ئابوریەوە ئەچێژێت، تەماعی دەوڵەمەند بونیان هەیە، عارەق کردنی زۆر بەزۆری نیشانەی ترسو نیگەرانیە لەدڵدا، ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشی دڵی نەبێت رەنگە سەرچاوەی ترسێکی کتوپر بێت. ترس لەمردنی کتوپر، کەم خۆراکی رەنگە ئارەزو کردنی مردن بێت ئارەزووی خۆکوشتن و ترس لەژیانو خواردنو دەردە جیاوازەکان لەزۆر بارەوە سەرچاوەی نارەحەتیو ئازارە شاراوەکانە.

قاعیدەیەکی دەردناك کەلە زۆربەی ئافرەتدا بەدی ئەکرێت، زۆربەی جار ئەو شتانەی دەبنە مایەی خەم بۆ ژنان، بێئاگایانە لەکاتی پەیوەندی جنسی لەمێشکی خۆیاندا نایانەوێت بەئەرکی ژنانەی خۆیان هەستن.

(گرفتە جنسیەکان یەکێکی ترە لە نیشانە دەرونیەکان)

نمونەی خوارەوە داستانی ژیانی هاوبەشی ژنێکە کە ئازاری بەدەست کێشەیەکی دەردناکەوە ئەچەشت، هاوسەرەکەی هەمیشە ئەیووت ماندووم ئەم نیشانانە ماوەیەك دوای هاوسەریان دەرکەوت بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی جنسیدا.

کاتێ پیاوەکە پێش ژیانی هاوسەری هەوڵی ئەدا دڵی ژنی ئاینەدەی خۆی بەدەست بهێنێ و رازی بکات بۆ هاوسەری، کچەکە داواکارێکی تری هەبوو کە زیاتر لەهاوسەرەکەی ئێستای ئەچووە دڵەوە و لەوبڕوایەدا بوو ئەو پیاوەی تر بۆ ئەم هاوسەرێکی شایستە دەبێت.

بەڵام هاوسەرەکەی توانی بەهەر شێوەیەك بێت دڵی بۆلای خۆی رابکێشێت و رازی بکات شوی پێبکات. یەکەم شەوی هاوسەری بوو کە دەستی کردە گریان چونکە بەتەواوی لەبیری داواکارەکەی تریدا بوو ((لە دڵەوە هەستی ئەکرد کە خیانەتی لەو کردووە)).

هاوسەرەکەی خۆی بەگاڵتەجار ئەزانی و نەك تەنها دوور ئەکەوتەوە لە دەربڕینی خۆشەویستی بە هاوسەرەکەی بەڵکو پێی رائەگەیاند کە بەهۆی عەشقێکی ترەوە پەیوەندی جنسی بووە و لەزەتی زیاتر لەو وەرگرتووە تا ئەم، هاوسەرەکەی لەگەڵ بەئاگابوون لەم بابەتە ئارەزووی جنسی خۆی لەدەست داو لەئەنجامدا کێشەکانیان زیادی کرد و لەیەك جیابوونەوە.

ژنە لەو جۆرە ئافرەتانە بوو کە پزیشکەکان پێی دەڵێن (مـردمنش) بەو مانایەی کە زۆر تورە و شەرانی بووە و زیاد لەحەد بەسترابویەوە بەئەرکەکانی ئیداری لە ماڵدا. ئەو ئەیزانی کە بەدان پیانان بەپەیوەندی جنسی لەتەمەنی

لاویدا لەگەڵ کەسانی تردا دڵی هاوسەرەکەی بریندار کردووە بەتایبەتی بۆ ئەوەی هاوسەرەکەی پیاوێکی لاوازی جنسیو خەیاڵ پەرست بوو جگە لەوەی لەخۆشەویستیدا نەزان بوو، بەڵام هاوسەرەکەی سەرەرای بێتوانای جنسی بێئاگایانە لەگوێ پێنەدان بۆ ژنەکەی هەستی بەخۆشی ئەکرد لە راستیدا بە ئازاردانی ئەو تۆڵەی ئەکردەوە.

ژنوپیاو هەردوو سەردانی دکتۆریان کردو هۆی سۆزی ناسازگاریەکانیان رون بویەوە لەئەنجامدا پەیوەندیان چاك بویەوە تا رادەیەك کە وازیان لەتەڵاق هێناو لەکاتێکدا پێشتر چ لەرووی جنسیو چ لەرووی سۆزداریەوە نەئەگونجان، ئەو دەردو ئازارانەی ژنە لەکاتی نەگونجاندنیاندا هەیبوو لەناوچو، پیاوەش بەهەمان شێوە هێزی پیاوەتی گەرایەوەو لەوەوپاش سەرئێشەکەشی نەما.

بەم شێوەیە ئەبینین کەجیاوازییە جنسیەکان رەنگە بێتە هۆی گرفتی جسمیو دەروونی توند.

(تووش بوونی نەخۆشی بەهۆی نەزانینی پەیوەندی جنسی)

ئافرەتێکی تر کاتێك باسی بابەتیجنسی لەلائەکرا زۆر نارەحەت دەبوو وەلای راستی روومەتی سور هەڵئەگەراو دەئاوسا ئەو کچ بوو، تەئکیدی ئەکردەوە کە ئیشارەت کردن بەمەسائلی جنسی مایەی ئازارە بۆی.

پاش چەند دانیشتنێکی لەگەڵ دکتۆر روون بۆیەوە کەئەو ترسەی ئەو بۆ ئەوەبووکە ناڕەزاییو عادەتە ناپەسەندەکانی بشارێتەوەد.

کاتێك زانی ئەم نەفرەتە بەهۆی نەزانینی هەست کردنە بە تاوانکاری، ئاڵوگۆری بەسەر خۆیدا هێناو لەوەودواش لەکاتی قسە کردن لەبارەی مەسائلی جنسەوەئاساری سوور بوونەوەو ئاوسانو تورەیی لێبەدی نەئەکرا.

(نارەحەتی چاو لایەنی سۆزداری هەبوو)

نەخۆشێکی ٤٦ساڵە کە عەینەکی دەرەجەداری ئەکردە چاو رۆژێك سەردانی منی کردو گلەیی ئەکرد کە هەمیشە تورەو نیگەرانە لەکاتی قسەو گفتوگۆدا چاوی خۆی دائەخست وەك ئارەزووی بینینی نەبێت.

سەرەکی ترین گلەیی ئەو بەم شێوەیە بوو (چاوەکانم ئەزیەتم ئەدەن ناتوانم زۆر بخوێنمەوە کاتێک ئەخوێنمەوە قورگم ئازاری هەیەو هەست ئەکەم ماسولکەکانی گوێم دەکشێ بەم وەزعەوە ناتوانم کاربکەم تەسەور ئەکەم چاوم زیانی زۆری پێگەیشتبێت.

نەخۆشەکە ئەوەشی بۆ باس کردم کە لەگەڵ هاوسەرەکەی هەمیشە گرفتو کێشەی هەیە، کاتێک ئامۆژگارییەکانمان جێی خۆی گرتوو بەپێی ئەو ئامۆژگارییانە جوڵایەوە ئارامی کەوتە نێوانیانو گرفتو نارەحەتیەکان لەناوچوونو نەمان.

(زانینی زمانی لاشعور)

چۆنیەتی نارەحەتی هەر نەخۆشێکی دەروونیو جسمی پەیوەندی بەجۆری ئەوکێشەی دەروونیەوە هەیە کە ئەو نەخۆشە دروستی کردووە، کاتێک زمانی لاشعور بەراستی تەرجومە بکرێ بەزووی هۆی نەخۆشیەکە روون دەبێتەوە:

زۆربەی کەس نارازی بوونی خۆیان بەهۆی لایەنی جسمیەوەدەرئەبرن وەك بێئیشتهای، برینی مەعیدە، نارەحەتی هەرەس، ئیسهالو سك ئێشە، هتد

(نارەحەتیەکانی کۆئەندامی هەرس هۆکاری دەرونیان هەیە)

پەیوەندی نێوان کۆئەندامی هەرسو مێشك لەسەردەمی سقراگی حەکیمەوە واتە ٦٤٠ساڵ پێش لەدایك بوونی مەسیح ئاشکرابووە بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا زاناکان تەئسیری فراوانی کۆئەندامی هەرسیان بەهۆی سۆزەوە روون کردەوە.

لەتاقیگەدا سەلمێنراوە کە ئازارەکانی سۆزداری تەئسیری هەیە لەخاوێن کردنەوەی ...دکلورییك لەمعیدەماندا، زۆر کەس هەمیشە ئارامیو ئیسراحەتیان نیەو هەمیشە ...رەنو بەدەست ئازاری مەعیدەوە ئەناڵێنن. هەندێ لەنارەحەتیو نیگەرانیە فیکریەکان مرۆڤ بەرەو لای برینی معیدە پەلکێش دەکات.

بەرێوبەری کارە گرنگەو مەشغوڵەکان هەمیشە لەبەردەم هەرەشەی ئازاری مەعیدەدان، هەتا دکتۆرەکانیش بێبەش نین لەم راستیە. بەشێوەیەکی گشتی ئەوەی ئێشەکەی فشاری بۆ بهێنێت دەکەوێتە بەر ئەم مەترسیە واتە تووش بوونی ئازاری معیدە، هەڵبەتە ئەم نەخۆشیە تەنها بۆ پیاوان نیە بەڵکو ژنانیش دەگرێتەوە.

(ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە ئەبێت کەسایەتی چۆنە)

دکتۆر (فلاندز دنبار)نووسەری کتێبی (روح و جسم) کە یەکێکە لەمامۆستاکانی نەخۆشیە دەرونی و جسمیەکان، شەونخونی زۆری کردووە بۆ دیاری کردنی چۆنیەتی کەسایەتی ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە دەبێت.

ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:-

ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە دەبێت بەدڵنیاییەوە ئەبێت بوترێت بەمنداڵی زۆر هۆگری دایکی بووە، بۆیە کاتێك گەورە ئەبێت لە دڵەوە نارەحەتە لەلایەك پشت بەدایکی و هاوسەرەکەی یان هاورێیەکی ئەبەستێت لەلایەکی ترەوە ئارەزوو ئەکات کەسەربەخۆی تەواوی بۆ خۆی هەبێت هەر ئارەزووی فراوانی رزگار بوون لەترس و بێتواناییەکە هەمیشە هانی نەخۆش ئەدات کە هەوڵ بدات بۆ حەل کردنی لێپرسراوێتیە سەختەکان زۆر جاریش ئەبینرێ کە مرۆڤ زیاد لەحەد باوەر بەخۆی پەیدا ئەکات و بۆ گەشتن بەسەرکەوتن هەولێکی فراوان ئەدات، مایەی نیگەرانیە کە ئەو بەپێچەوانەی گروپەکانی تر وەك نەخۆشی تووش بون بەئەعصاب و نەخۆشی دڵ کۆشش ناکات بەڵکو تەنها مەبەستی ئەو تەنها ئەوەیە کە ئارەزوی پەیوەندی کردن بەکەسانی ترەوە داپۆشێت، ئەو تەنها هەوڵ ئەدات بۆ هەڵاتن لەئەحساسەکانی خۆ بەکەم زانین، هێندە گرنگی نادات بەسەرکەوتن بەسەر ناحەزانیداو تەحەمولی سەرکەوتنی نیە بەسەریاندا.

سەرەتایی ترین گرفت و نارەحەتی کە پاش نان خواردن لەمعیدەدا هەستی پێدەکرێت وردە وردە دەگۆرێت بەبرینێکی گەورە لەمەعیدەدا ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە هاتووە بۆ ئەوەی سەرکەوتوبێت بەسەر ئارەزووە نهێنیەکانیدا بۆ راکێشانی سەرنج و خۆشەویستی خەڵکی بۆلای خۆی و بۆ باوەر بوون و سوود وەرگرتن لەخۆی بەشێوەیەك هەنگاو دەنێ کە هەندێ جار تووشی تورەبوون و نارەحەتی دەکات بۆ نمونە:-

دوور ئەکەوێتەوە لەقبوڵ کردنی هەرجۆرە هاوکارییەك بەدوای مەسئولیەتە تازەکان ئەکەوێت و بەبێ هۆ باری پروکێنەر هەڵدەگرێ لەکاتێکدائەم تایبەتمەنیانە دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەئەرکە بازرگانیەکانی و کارەئیدارییەکانی. ئەوانەی تووشی برینی معیدە هاتون زۆر جار پلەو پایەی بەرز بەدەست دەهێنن.

هەر ئەم جۆرە کەسانە لەئەنجامدانی قورسترین ئەرکدا ئەو چێژە وەرئەگرن کەلە ئیدارەکردنی دائیرەیەکی گەورەدا وەری ئەگرن، بەو مانایەی کە ئەوان تەنها چێژ لەئەنجامدانی ئەرکی قورس و سەرف کردنی هێزی سۆزی خۆیان بەهرەمەند ئەبن وە زۆر بیر لەسەرکەوتن ناکەنەوە.دکتۆر (فلاندرن) دەگاتە ئەو رایەی کە هەندێ لەتوشبوان کە ئامادەی بەدەست هێنان و سەربەخۆی خۆیان هەیە بەپێی رێنمایی دروستی خۆناسین چارەسەر دەکرێن.

ئەمرۆ زۆرن ئەو کەسانەی کە تووشی برینی معیدە بوون و بەچارەسەر کردنی وردی دکتۆر و بە ئاگابوون لەگرفتە دەرونیەکان چارەسەری بنەرەتیان بۆ کراوە و چاکبونەتەوە.

(ئەو کەسەی کە سەنتەری نارەحەتیەکانی مەعیدەی بوو)

یەکێك لە هاورێکانم کەوای بۆ ئەچوو تووشی برینی مەعیدە بووە دەعوەتی منی کرد بۆ نان خواردن بۆ ماڵی خۆیان بەراستی هاوسەرەکەی خواردنێکی زۆر بەلەزەتی دروست کرد بوو کاتێك ستایشی ژنەکەیم کرد بۆ دروست کردنی خواردنێکی لەو چەشنە هاورێکەم بەحەسرەتەوە ووتی:-

ئەزانم هەبوونی ژنێك كە خواردنێكی بەلەزەت دروست بكات نیعمەتێكی گەورەیە بەڵام بەداخەوە من بێبەشم لەخواردەمەنی بەتام و چێژ، سەعاتێك زیاتر بەسەر خواردنەكەدا تێناپەڕێ هەست بەكزانەوەی مەعیدەو ئازارو دەرد ئەكەم. بەبێ راوەستان پرسیم ئایا پێشتر سەردانی دكتۆری كردووەو ئیشاعەی مەعیدەی خۆی گرتووە لەوەڵامدا ووتی:- دكتۆری بەڕێز لەهەموو دەرگایەكم داوە، ئیشاعەی هەموو مەعیدەیان گرتووم و لولەیەكی لاستیكیان لەقورگمەوە بردۆتە مەعیدەم پاش معاینەی جۆر بەجۆر لەبەرئەوەی هیچ شتێكیان نەدیوە لەو بروایەدا بوون كە نارەحەتی مەعیدەی من سەرچاوەكەی دەگەڕێتەوە بۆ تورەیی. سەرت نەیەشێنم هەر خواردنێك كە ئەخۆم یان هەر دەرمانێك هیچ تەئسیرێكی بۆ چاكبوونی حاڵم نیە.

لەبەرئەوەی تاقەتی ئەوەم نەبوو تەواوی شەو بخەمە خزمەت قسەكانیەوە پێشنیارم بۆ كرد كە رۆژی دوایی سەر لەعیادەكەم بدات، لەكاتی قسە كردن لەگەڵیدا بۆم دەركەوت كەلە ژیانی هاوسەریدا هێندە سەركەوتو نەبووە. هاوسەرەكەی ژنێكی كەم تەدبیرەو هەمیشە لەكاتی نان خواردنا مەسائلی نابەجێ دەهێنێتە ئاراوەو باسیان دەكات بۆ نمونە باسی گرانی ژیان و مەسرەفی رۆژانەی بۆ دەكرد، ئاگاداری مێردەكەی ئەكردەوە كە ئەگەر قستی كرێ خانوەكە نەدات خانوەكەیان لەكیس ئەچێت.

پاش ئاگادار بونم لەچۆنیەتی گرفت و موشكیلەكانی بانگهێشی خێزانەكەیم كرد بۆ عیادەكەم دەستورم پێدا كە هەرگیز لەكاتی نان خواردندا باسی بابەتی نابەجێ نەكات و كە هاوسەرەكەی دێتەوە زیاتر خۆی بەچالاك و دڵخۆش باتە پێش چاو بەراستی ئەو پەیرەوی دەستورەكەمی كرد و هاوكاری كردم، دوور كەوتەوە لەباس و خواسی بێمانا و نابەجێ و لەماڵەوە خۆی بەڕازی و دڵخۆشتر لەژیان پیشان ئەدا.

جار بەجاریش میوانداری خەڵكی ئەكرد و خۆشەویستی زیاتری ئەنواند نسبەت بەهاوسەرەكەی.

ئەنجامێك كە بەدەست هات زۆرمایەی سەرسورمان بوو تەنها مانگێ پاشتر هاورێكەم بەتەواوی چاك بویەوە ئیتر ترسی لەخواردنی خۆراك نەبوو وردە وردە هاتە سەر ئەو رایەی كە برینەكانی مەعیدەی تەنها بریتی بووە لە چۆنیەتی كردارو هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەی سەبارەت بەم.

نزیكەی یانزە ساڵە پەیوەندیم بەم ژن و پیاوەوە بەردەوامە تا ئێستاش ئازاری مەعیدەی بۆنەگەراوەتەوە.

(هەستكردن بە تاوان رەنگە بێتە هۆی برینی مەعیدە)

نەخۆشێكی تر كە مجرد بوو واتە ژنی نەهێنابوو تەمەنی لە ٢٦ساڵ تێپەری بوو كە لەتاو ئازاری مەعیدەی سەردانی منی كرد ئەو وتی كە ئازرای مەعیدەی پەیوەندی بەهەندێ گرفتی جنسیەوە هەیە ئەو بەهۆی خوێندنەوەی بابەتی جنسی لەگۆڤارەكاندا گەیشتبووە ئەو رایەی كەبۆ هەتا هەتایە ژیانی لاناخۆش و تاریك بوو بێ لەئەنجامدا تووشی ترس و نیگەرانی هەمیشەیی ببوو.

كێشەی ژیانی روونی كردەوە كە لەسەرەتایی باڵغیەوە ئازاری بەدەست برینی مەعیدەیەوە چەشتووە رۆژێك لەفێرگاو لەتەمەنی ١٤ساڵیدا هەستی بەئازاری مەعیدەی كردوە زۆر بەتوندی و بێهۆش كەوتووە. لەتەمەنی ١٨ساڵیدا ئاگاداریان كرد كە تووشی برینی مەعیدە هاتووە وەپێیان راگەیاند كە زیاتر شیرەمەنی بخوات هەر لەبەر برینی مەعیدەشی لەسەربازی عەفوكرا.

لەخێزانی ئەودا ئامادەكاری بۆ تووش بوونی مەعیدە گشتی بوو باوك و دایكی بەبێ شك گرفتاری ئازارەكانی برینی مەعیدە ببوون ئەم هۆیەش بەبێشك تەئسیرێكی زۆری هەبوو لەگەشە كردنی سۆزی ئەو، كارە جنسیەكان هەست كردن بەگوناهێكی زۆری لادروست كردبوو.

هەڵهێنانەوەی خواردنی مەعیدەی نیشانەیەكی دەروونی بوو بۆ بەرەنگاری دژی تورەیی جنسی بەرەی كە ئامادە نەبوو لەهەست كردن بەگوناهو تاوانباری خۆی رزگار بكات تووشی برینی مەعیدە ببو.

پاش چارەسەرو لێکۆڵینەوەی دەقیق گەشتە ئەو رایەی زاڵ بێت بەسەر گرفتە جنسیەکانیداو ژنی هێناو کوڕێکی هێنایە دونیاوە، رزگاری بوو لەدەست ئازری مەعیدەو پاشان بۆ منی نوسی کە ئێستا باری ئابوری باشی هەیەو زاڵ بووە بەسەر هەستی گوناهکاری کەفاکتەری بنەڕەتی ئازاری مەعیدەکەی بوو.

(پەیوەندی نێوان میشک و مەعیدە)

بەم شێوەیە بینیمان کە چۆنیەتی هەزم سەرەرای لایەنی جسمی خاوەنی لایەنی دەرونیشە. بۆ هەموومان رووداوی چاک و خراپ دێتە پێشەوە کە رەنگە تەئسیری زۆری لەسەر معیدەو رێخۆڵەکان هەبێت، زۆرجار ئەبیستین کە ئەڵێن:-

(ریخۆڵەکانمی تێك داوە) یان (دڵی ئەو کارەم نیە) یان(هێندە ترسام خەریك بوو خۆم تەڕبکەم) یام هەرکەبیری لێئەکەمەوە دڵم تێك ئەچێت) بۆیە هەندێ لە دەرونزانان مەعیدەیان بەمەرکەزی سۆز ناوبردووە.

رشانەوەی ژنێکی شوکردو رەنگە نیشانەی ئەوە بێت کە رەفتاری هاوسەرەکەی مەعیدەی تێك دابێت. وەك چۆن ئەزانین کە هەندێ لەو ژنانەی کە بەپێچەوانەی ئارەزووی خۆیان بەسراون زۆر دەرشێنەوە.

(مەعیدە هەوڵئەدات ئەوشتە رەد بکاتەوە کە روح قبوڵی نیە)

زۆرجار هۆی بێتوانایی بێ ئیشتیهایی تورەیی و نیگەرانی توندە. (ویلیامن) دەست نیشان کراوە بۆ پێشکەش کردنی ووتارێکی گرنگ. زۆر نارەحەت و نیگەرانە، کاتی نان خواردن خواردنێکی بەلەزەت ئەخەنە بەردەمی ئەو تەنها چەند پارویەکی پێئەخورێ دیارە کە گوناهەکە ئەخاتە ئەستۆی خواردنەکە لەکاتێکدا خواردنەکە هیچ پەیوەندیەکی بەنان نەخواردنی ئەوەوە نیە بەبێ هۆ هەست بەترس ئەکات و دوور ئەکەوێتەوە لەخواردنی وەئەگەر بشی خوات

بەتەواوی نارەحەتی ئەکات. زۆر دەلیل نیشان دەری ئەو راستیەن کەلە زۆربەی نەخۆشەکاندا پەیوەندییەکی راستەوخۆ هەیە لەنێوان مەعیدەو رۆحیاندا یەکێك لەدەرونزانان گەیشتۆتە ئەو ئەنجامەی کە٢/٣ی ئەو نەخۆشانەی کەبۆ نەخۆشخانەی تایبەتی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس رەوانە ئەکرێن گرفتاری نەخۆشی دەرونین.

(ویلبرو میلیس) لەدۆسیەی ٣٥٤کەس کەلە نەخۆشخانەی (مایو) کەوتبونە ژێر چاودێریەوە بۆ چارەسەر کردنی هەرسییان، پاش حەوت ساڵ دەرکەوت ٣٠٢ نەخۆشیان هیچ جۆرە ئەسەرێکی نەخۆشی جسمیان تیانەبووە.

(ئەبێت جەزای زیاد هەساس بوون بدرێت)

مرۆڤی زیاد لەحەد حەساس بەزۆری خاوەنی مەعیدەی زۆر حەساسن دکتۆر (ئوگوشن فکس ریگن) روونی کردۆتەوە منداڵانی زیاد لەحەد حەساس نەك تەنها زۆر زوو ئەگرین بەڵکو لەنارەحەتی کۆئەندامی هەرسیش رەنج ئەبەن.

ئەم جۆرە منداڵانە رەنگە بەئاسانی ئیشتهای خۆیان لەدەست بدەن و ئازار بە دەست نارەحەتی رێخۆڵەکانیانەوە بچێژن. یەکێك لەنەخۆشەکانم ئەیگێرێتەوە کاتێك کچە پچوکە حەوت ساڵەکەی بەتەنها لەگەڵ کارەکەرەکەیاندا ئەمایەوە ئەرشایەوە کە نیشانەی هەست کردن بەنا ئەمنی ئەو بوو. لەلایەکی ترەوە کورێکی منداڵ نارەحەت دەبوو لەسوار بوونی سەیارە کاتێك کە باوکی ئەیبرد بۆ سەفەرێکی دوورو درێژو نارەزای بوونی نیشان ئەدا پاشان روون بویەوە کە براکەی زۆرتر سەرنجی باوکی بووە لەبەرئەوە ئەو منداڵە بۆ تۆڵە کردنەوەی ئەم نارەحەتیەو راکێشانی سەرنجی باوکی بۆلای خۆی دەستی بەنارەزایی دەربڕین ئەکرد.

کاتێك راستیەکەی رون بویەوە بۆ منداڵەکە، هاتەسەر ئەو باوەرەی کە زیاد لەحەد حەساسەو نابێت نسبەت بەبرا گەورەکەی حەسادەتی هەبێت، بۆیە نارەحەتی ئەو بەگشتی لەناوچوو.

(هۆی شاراوە لە کردەوەو نارەحەتیە جسمیو دەروونیەکانماندایە)

لەناو گرفتە جەستیی و دەرونیەکانماندا هەمیشە چەند هۆیەکی شاراوە هەیە کە پێویستە روون بێتەوە کاتێك رەگوریشەی لایەنە زیانبەخشەکانمان بری گەشەکردن چاکتر دەبێتو بۆ ئەوەی بەتەواوی رزگارمان بێت لێیپێویستە بەتەواوی لەریشەوە دەربێت.

لەگرفتە جسمیو دەرونیەکانماندا کە پەیوەندی پتەویان بەیەکەوە هەیە ئەبێت کردارەکانمان لەبەشی لاشعور مێشکمانەوە بگوزین بۆ بەشی ئاگای مێشکمان و پێویستە هەنگاوی بنەرەتی بنرێت. تائێستا دەرونزانان بەسەر زۆر هۆی سۆزداری زاڵ بوونو روونیان کردووەتەوە.

(گرفتی هەست کردن بەتاوانباری)

زۆر مرۆۆ بەبۆنەی حەساسیەتی زیاد لەحەدی دەرونی خۆی لەگرفتی توش بوون بەهەستی تاوان ئازار ئەچێژێت بەو مانایەی کە هەوڵ ئەدات بەهەر قیمەتێ کە هەیە ئەوشتەی کە کردویەتی لە ئەندامانی خێزانەکەیو هاورێکانی بشارێتەوە کەئەمە نیشانەی هەستی تاوانباریە.

لەراستیدا ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەوە هەیە کە خۆیان بەدەستی خۆیان تەنبیە بکەن. بۆ رون کردنەوەی هەستی تاوانباری چەند نمونەیەك دەهێنمەوە، ماوەیەك لەمەوپێش یەكێك لەنەخۆشەکانم کە ژنەکەی وازی لێهێنابوو بەهۆی ئەوەی زیاد لەحەد زیادەرۆیی ئەکرد لەکارەکانیدا، بۆپرسورا دەربارەی نارەحەتیەکانی هاتە لامو پێی ووتم ((دەرونزانێك بۆی روون کردومەتەوەو دڵنیایی کردوم کەهیچ جۆرە گرفتێکی جسمیم نیەو لەهەمان کاتدا باوەرم نەکردووەو هەردەم ترسی ئەوەم هەیە کە تووشی کتوپڕی لێدانی دڵ بم))

پێش ئەوەی هاوسەرەکەی ماڵەکە جێبهێڵێت ئەو بەوپەری ئیهمالیەوە درێژەی بەکارە عەشقیەکانی خۆی داوە ئەیوت کە هاوسەرێکی ناشایستە بووە بۆ خێزانەکەی و باوکێکی نالایەق بووە بۆ کورە چوار ساڵانەکەی لەراستیدا ئەو هەستی بەتاوان ئەکرد، لەو خیانەتەی کەلە هاوسەرەکەی کردبووی لەدڵەوە ئازاری ئەچێشت.

بۆم ڕون کردەوە کە ((تۆ حاڵی پیاوێکت هەیە کە زیاد لەحەد فشار ئەخاتە سەر مەعیدەی خۆی، کەبۆ چاکردنی هەزمی خواردن ئەمرۆ خواردنێکی مام ناوەندی ئەخوات و سبەینێ زیاد لەحەد مەعیدەی پڕدەکات و هیلاکی دەکات. تۆ بەسەردانی ئەم دکتۆرو ئەو دکتۆر وەکو ئەو پیاوە زۆر خۆرە هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنیت تا کاتێك کە لەدڵەوە بۆ ئەو خیانەتەو کردەوە خراپەت هەست بەتاوان بکەیت

ڕێگا بەخۆت ئەدەی کە درێژە بەکاری نابەجێ بدەیت و لەپاڵیشیدا هەست کردن بەگوناح و تاوان دەردەکەت زیاتر دەکات، بۆئەوەی لەنێوان مێشك و دڵتا تەنەزولات هەبێ و رزگارت بێت لە نارەحەتی دڵت ئەبێت چاوپۆشی لەو هەموو فەسادەت بکەیت و لەهەمان کاتیشدا بەتەواوی خۆت چاك بکەیت و دووبارەی نەکەیتەوە.

زۆرن ئەو کەسانەی بەهۆی هەڵەکردنەوە دەست ئەکەن بەتەمێ کردنی خۆیان بەشێوەیەکی نەزانانە زۆربەی زۆریان نازانن کەئەو ئازارانە بەدەست دەردەکانیان ئەچێژن سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئارەزووی تەنبیە کردنی خۆیان بەشێوەیەکی هەڵە سەبارەت بەو کارە هەڵانەی کە ئەیکەن.

(سەرەتان و ویژدان)

ژنێکی ٢٦ ساڵە مانگێك پێش ئەوەی هاوسەرەکەی لەشەری ئەورووپادا بگەڕێتەوە توشی سەرئێشەیەکی زۆر توند بوو زۆر ترسی لەوە بوو کە تووشی سەرەتانی مێشك بێت، سەرئەنجام سەرچاوەی نارەحەتیەکانی وەکو زیندانیەك

لەزیندان هەڵهاتبێتو پاشان دەستگیر کرابێتەوەروون بویەوە، بەو مانایەی لەهەمان کاتدا هەستی بەئازاری زیاد کردوە دەستی داوەتە خیانەتی هاوسەری لەهاوسەرەکەی ئاشکرابوو کە دەردی حەقیقی ئەو(سەرەتانی ویژدان) بووە.

کاتێك بۆم روون کردەوە کە ئەم هەستی تاوانە لاشعوریە،لەوەڵامدا وتی هەموو جۆرە جەزایەك کەمە بۆ سزای ئەو خیانەتەی لەهاوسەرەکەم کردوە، زۆریش لەکارەکانی پەشیمان بوو. لەوەڵامدا وت بەپێی پێویست جەزای کارە خراپەکانت وەرگرتووە، ئازاردانی خۆت جگە لەوەی ژیانی خۆتو هاوسەرەکەت تاڵ دەکات هیچی تری لێ سەوز نابێت.

قسەکانم تارادەیەك باری ویژدانی سوك کرد سوێندی خوارد بەوەفاداریو لەخۆ بردوویی بۆ هاوسەرەکەی بژی تاتەمەنی ماوە هاوسەرێکی نمونەیی بێتو تۆڵەی ئەو تاوانەی خۆی بۆ بکاتەوە.

(گرفتی جنسی)

ئەگەر بوترێت کە هەندێ کەس لەترسو نیگەرانی خۆی چێژو لەزەت وەرئەگرێ مایەی سەرسورمانە بەڵام ئەمە راستیەکە نکۆڵی لێناکرێت.

ژنێکی ٤٢ساڵ کەهێشتا شوی نەکردبوو رۆژێك بەمنی وت کەهەر کات هەواڵی ناخۆش ببیستێت سەبارەت بەنەخۆشیەکی کوشندە زیاد لەحەد نیگەران ئەبێت یان هەواڵی مردنی کەسێك ئەگەر ئەو کەسە نەناسراویش بێت زۆر نیگەرانو بێتاقەتی ئەکات، لەرێگادا ئەگەر توشی جەنازەیەك بێت بەدرێژای ئەو رۆژە نارەحەتە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەم ئافرەتە ئەچووە سینەما بۆ بینینی فیلمە ترسناکەکان، کتێبی پۆلیسی تۆقێنەری ئەخوێندەوەو لەکاتی روودانی رووداوێکدا ئەچوو بۆ سەیرکردنی رووداوەکە ئەگەر ترسناکیش بووبێت.

لەم کەسایەتیە دژبەیەکەی ئەو چ ئەنجامێك ئەتوانرێت بەدەست بێت؟ لەرووی دەرونزانیەوە تەنها ئەو ئەنجامە دروست ئەبێت کە ترسو نیگەرانی بۆ ئەو جێگای چێژو بەدەست هێنانی ئارەزوەکانی بۆ گرتبوەوە.

لەزەت بردن لەترس و نیگەرانی لەلای گەورە کچان شتێکی ئاساییە ئەوان بەزۆری لەسەر سیسەمی خەودا یان هەر شوێنێکی خەوتن دا دەست دەکەن بە (تجسسی) پیاوێکی سەرنج ڕاکێش.
هەر ئەم هۆیەیە کەوا لەکچە لاوەکان دەکات کە لەکاتی تەماشاکردنی یەك فلیمی پڕکارەسات و ترسناك لەسەر کورسی دانیشتنەکانیان هەمیشە بجوڵێنەوەو نینۆکەکانی خۆیان بجون. هەر ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لاوەکان بۆ سەرنج ڕاکێشانی کچان و سەلماندنی ئازایەتی خۆیان لەپێشبرکێ ترسناکەکاندا بەشداری بکەن و هەندێکیشیان بەڕووی خۆشەوە بەشداری ناشتنی جەنازە بکەن.
ئەم کەسانە بێزارن بەدەست گرفتی دەرونیەوە بێئاگا لەوەی گرفتەکان بەهۆی نەزانی خۆیانەوە دروست بوون.

(هۆی دژایەتی)

هەست کردن بەنارەحەتی ودژایەتی ڕەنگە هۆی زۆر گرفتی دەروونی و جسمی بێت. هەندێ کەس بۆیە ڕێگای تاوان ئەگرنەبەر چونکە بەرامبەر بەباوکیان لەدڵەوە دژایەتی دەرئەبڕن و ئیهمالی نیشان ئەدەن سەبارەت بەهەر جۆرە ڕێك و پێکیەك لەئیش و کاری خەڵکیدا، بۆئەوان یاسا و ڕێکخستن نیشانەی تورەیی و ڕەفتاری باوکیانە.
بەداخەوە ئەم نەزانانە نازانن دەرمان و چارەسەری نەخۆشیەکانی خۆیان بکەن. هەرچۆن بێت خۆیان تووشی گرفتاری ئەکەن و بێنەوەی پێبزانن سزای تاوانەکانیان وەرئەگرن.

(ئارەزوی سەرنج ڕاکێشانی خەڵك جۆرە نەخۆشیەکە)

ئێمە هەموومان ئارەزوو ئەکەین کەجێگای سەرنج و ڕێزی تایبەتی خەڵکی بین وەحیسابی مرۆڤێکی سوود بەخشمان بۆ بکرێت، بەڵام بەداخەوە ژمارەیەکی

زۆر لەئێمـــە یـــان بـــەدوورین لەســـەرنج و خۆشەویـــستی دەوروبـــەرمان یـــان بەپێـچەوانەوە لەتەمـەنی منداڵیـدا زیـاد لەحـەد خۆشەویـست و حـسابیان بـۆ کردوین و لەگەڵ گەورەبوندا چاوەروان دەکەین هەمان رەفتاری تەمەنی منداڵیمان لەگەڵ بکەن.

(ئازاری پشت پاشان روون بویەوەبەهۆی ئازاری دڵەوەیە)

ئـافرەتێکی لاوی جوانی شـوکردو کـە پـشت ئێشەی هـەبوو سـەردانی هـەموو دکتۆرەکــانی شــارەکەی کردبــوو هــەموو جــۆرە دەرمــانێکی وەك مەســاج و کارەبا و... هتد تاقی کردبووەوە، بەڵام کەمترین ئەنجامی وەرنەگرتبوو.

کاتێك ژیـانی تایبـەتی خـۆی بـۆمن روون کـردەوە دانـی پێـدانا کەلـە ژیـانی هاوسەری رازی نیە بەهیچ شێوەیەك چونکە هاوسـەرەکەی لـەکاتی دەستگیرانیدا زیاد لەحەد ستایش‌وپیاهەڵدانی کردووە کەچی پاش گواستنەوەی هێندە باسی ناکات.

هەر لەسـەرەتای مانگـەکانی هاوسـەری هەستی بەپـشت ئێشە کـردووە بـەڵام زۆر گرنگـی پێنــەداوە بــەڵام وردە وردە زیــاتر ئــەبوو، ســەرەرای ئــەوەی کــە هاوسـەرەکەی بـۆ تەسـکینی دەردی ئـەو زیـاتر لێـی ئەچووە پێشەوە و هەمیـشە مەساجی پشتی بۆ ئەکردوو ئەیبرد بۆلای دکتۆرە بەناوبانگەکان و هەندێ جاریش بەکرینی دیاری جۆراو جۆر هەوڵی ئەدا ئیسپاتی خۆشەویستی خۆی بۆ بکات.

ئـەم جـۆرە نەخۆشانە لەجـەهل و نـەزانینی تـەواودا ژیـان ئەبـەنە سـەر نـازانن هـۆی گرفـت و نارەحـەتیان چـییە و لەبەرئـەوەی هـۆی ئەساسـی گرفتـەکانیان نادۆزنەوە نیگەرانن و ئازار ئەچێژن و هەست بەنارەحەتی ئەکەن.

(جێگای خۆشەویستی دایکی)

ئـەم نەخۆشـانە جگـە لـەتووش بـوون بـەم نەخۆشـیە واتـە ئـارەزوو کردنـی خۆشەویـستی دایکـی یـان شـتێ جێگـای بگرێتـەوە. ئـازاریش بەدەسـت خـۆ

خواردنەوەو ئەچێژن و خۆیان بەمەزلومێکی سیابەخت ئەزانن و بۆ دەردە دڵ کردن هەمیشە بەدوای مرۆڤی دڵسۆزو لەخۆبردوو ئەگەڕێن کە گوێ لەشەرحی نارەحەتی و گرفتەکانیان بگرێت.

بەڵام نازانن کە سەرچاوەی ڕەنج و بەدبەختی ئەوان بەهۆی بێئاگای مێشکی خۆیانەوەیە ئەمە هۆی گرفتی دەروونی و سەرچاوەی بێلیاقەتی ئەوانە بۆ سوود وەرگرتن لەنیعمەتەکانی ژیان وەیان هیچ نەبێت هەوڵدان بۆ گەیشتن بە مەبەستێك کە ئەوان نزیك بکاتەوە لەخۆشبەختی.

(چۆن چارەسەری گرفتە دەرونیەکانی خۆت ئەکەیت)

هەرکاتێك دکتۆری چارەسەری تۆ ناتوانێت هۆی گرفتی جسمیەکانت بدۆزێتەوە هەمیشە ئەم ئیحتیماڵە بخەرە مێشکتەوە کە نەخۆشی تۆ ڕەنگە لایەنی دەروونی هەبێت.

هەرکاتێك خۆت بەبێتوانا و بێمقاومەت لەبەرامبەر نەخۆشی خەیاڵیتا نیشان بدەیت زیاد لەحەد ئازاری خۆت ئەدەیت. هەوڵبدە هۆی شاراوەی گرفتەکانی خۆت بدۆزیتەوە، هەرکات توشبوی ئەوەی کە ترس و غەمی و نارەحەتی بۆ خۆت دروست بکەیت، هیچ نەبێ هەوڵبدە لەکاتی نانخواردندا چەند ماوەیەك لەبیری خۆتی بەرەوە چونکە نارەحەتی و تورەیی و نیگەرانی هۆی سەرەکی زۆربەی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس پێك دەهێنێت.

لەکاتی نانخواردندا مێشك دەبێت بەتەواوی ساف بێت بەدوور بێت لەبیرکردنەوەی هەرجۆرە گرفتێك سەرەرای ئەوەی دەبێت دووربکەویتەوە لەبیرکردنەوەی نابەجێ چونکە دەبێتە هۆی نارەحەتی.

لەکاتی [illegible] خواردندا دوور کەوەرەوە لەهەموو جۆرە ئیش و کارێکی بازرگانی کە ئەزانیت د[illegible]بێتە هۆی نارەحەتی بۆت وە هەوڵبدە لەکاتی نانخواردندا بیر لەشتی منگڤی و [illegible]ەجێ بکەیتەوە.

خێرایی پڕ جۆش و خرۆشی ژیانی ئەمڕۆ نەزم و تەرتیبی نان خواردنی تێك داوە هەربۆیە هەزاران کەس لەخەڵکی بەردەوام ئازار بەدەست مەعیدەوە ئەچێژن. دەردی مەعیدەیەکی بەئازار جگە لەبەرەنگاری شەخصی لەبەرامبەر ڕووداوێکی خراپ هیچی ترنیە.

وەهەر کاتێك کەمێك بکەوینە بیری ئارامی و سەلامەتی مێشکی خۆمانەوە رزگارمان دەبێت لەزۆربەی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس.

(دوورکەوتنەوە لەزۆر خۆری)

ئاساییە مرۆڤ ئارەزووی زۆرخۆری هەیە زۆربەی کات مرۆڤ زیاد لەپێویستی لەشی نان ئەخوات لەکاتێکدا ئێوە ئەبێت لەبیرتان بێت کە زۆرخۆری دەبێتە هۆی نەخۆشی شەکرەو نارەحەتیەکانی دڵ و گرفتە جۆر بەجۆرەکانی جسم هەڵبەتە نابێت کەم خۆریش بین ئەبێت دوور کەوینەوە لەزۆرخۆری و یەکسانی لەخواردندا پەیرەو بکەین.

(دوورکەوتنەوە لەکێشە سۆزدارییەکان)

ئەبێت بزانرێت کە (بیکاربۆنات دوسود) چارەسەری گرفتی معیدە ناکات ئەگەر بەهۆی مێشکەوە بێت.

هەرکاتێك تۆ بتەوێت مەعیدەی خۆت تاقی بکەیتەوە و بیپشکنی هەوڵبدە مێشکی خۆت لەبەرامبەر ڕووداوە نارەحەتەکان چاك بکەیت ئەوکاتە سەلامەتی جسمی خۆت پاراستووە..

بەشی هەشتەم

(لاوازی مێشك)
(زۆرترین نەخۆشی لەئەمەریکا)

لاوازی مێشك یەكێكە لەهۆكارەكانی دەروونیو جسمی كە ئەمڕۆ لەجیهاندا زیاترە لەهەلأمەت. نەخۆشیەكی گشتییە كە هۆكاری سەرەكی ئەو نەخۆشیە جۆشو خرۆشی گرفتی ژیانی ئەمڕۆیە ئەو هەرجو مەرجەیە كە ئەمڕۆ حوكمی دونیا دەكات.

نارەحەتی مێشكی، یانی بێ توانایی ئیسراحەتی فیكری كە كاتێك تێكەڵی لاوازی مێشك دەبێت بەگشتی ژیان تاریك ئەكات چونكە نەك تەنها زیان بەسەلامەتی جسمی دەگەیەنێ بەڵكو ئارامی مێشكیش تێك ئەدات.

(خەفەبو بەهیلاكی)

ماندویی و بەردەوام كاركردن دەبێتە هۆی هیلاكیو كاریگەری فراوانی لەسەر مرۆڤ هەیە چونكە ماندوی بریتیە لەجۆرێك ژەهراوی بونی كیمیاوی بەهۆی نەزانی كۆبونەوەی (سم)ە كە زیان بەتەواوی خانەكانی مێشك دەگەیەنێت. لەئەنجامدا روح وائەشێوێنێ كە هەندێ مرۆڤ بەهۆی ماندوییەوە مەست دەبێت بەلأم بەهۆی ئیسراحەتەوە ئەو گرفتەی لەكۆڵ ئەبێتەوەو ئەو مرۆڤە جارێكی تر سەلامەتی بەدەست دەهێنێتەوە.

(هۆی لاوازی مێشك)

هەندێ کەس بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە فرسەتو ئیسراحەتێ بدەن بەمێشکولەشیان بەردەوام دەست ئەدەنە کارو ئەرکەکانیان، هەندێ کەس هەمیشە گلەیی ئەکەن کە بەتەواوی نارەحەت بوون بەبێ ئەوەی ئامادەیی دەست نیشان کردنی شوێنی ماندویەتیەکەی خۆیان بێ، زۆربەی مرۆڤ بەبێ هۆ هەست بەماندووی پڕوکێنەرو بێخەوی‌و تووڕەیی‌و نارەحەتیە جەستەیە کانی وەك سەرئێشەو خراپی هەرس‌و دەردە جیاوازەکان دەکەن. ئەگەر تۆش بەهەمان شێوە دەچیتە ئەم خانەیەوە ئاگادار بە کە نزیکی قۆناغی لاوازی مێشك بویتەوە.

(ئاگادار بێ زیادلەپێویست خۆتان ماندو مەکەن چونکە نزیکە لەمەترسیەوە)

لەم بارەیەوە نمونەیەکی بەجێ پێئەچێ بە ئاگات بهێنێتەوە لەم مەترسیە. هەرکاتێك شەو لەکاتی مەشغوڵی لێخوڕینی سەیارەدایت‌و هەست ئەکەیت بەهۆی ماندوویی‌یەوە سەیارەکەت ئەم لاوئەولا ئەکات بێدرەنگ هەست دەکەیت کە ماندویت‌و چاکترە ڕاوەستیت‌و ماوەیەك پشوو بەخۆت بدەیت.

ئەوکەسەی کە ئازار بەدەست هێرشی توڕەیی‌یەوە ئەچێژێت کەسێکە کەخۆی گێل دەکات لەئیسراحەتپێدان بەجسم و مێشکی وەهێندە درێژە بەکار ئەدات تا شەوان لەپشت سکانی ئوتومبیلەکەیەوە خەو ئەیباتەوەو لەهەمان کاتدا ڕووداوێکی خراپ لەپەرێزدایە کە ڕوو بەرووی مەترسی ئەکاتەوە.

(ئەعصابی ورد بوو)

(ژانت) ئافرەتێکی ٣٥ساڵەیەو بێزار بووە لەوەی کە خۆشی ژیانی لەدەست داوە بەتەواوی هەمیشە ئەیووت ((ئەعصابم بەتەواوی تێك چووە، هەمیشە هەست بە ماندووی ئەکەم‌و بە ئاگاش نیم لەهۆکارەکەی، شەوان خەوم

نیەواهەست ئەکەم کەبێ هێزی هەموو جەستەمی داگیر کردووە،هاوسەرەکەم ئەڵێ تووشی قەیرانی ئەعصاب بووم))

هەزاران کەسی وەکو (ژانت) لەجیهاندا بوونیان هەیە کە توانای ئامادەییان نیە بجەنگن لەبەرامبەر گرفتو نارەحەتیەکانی ژیاندا هیچ کات فێرنەکراون کە دوور کەونەوە لە بەفیڕۆدانی هێزو توانایان بەبێ هودە.

(هۆی لاوازی مێشك)

کێشە سۆزداریەکانو ئازارە جۆر بەجۆرەکان بەزۆری دەبێتە هۆی تورەییو لاواز بوونی خانەکانی مێشكو غەمو نارەحەتیو بێزاری زیاد لەحەد مرۆڤ ماندوو دەکات.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کە ناوی (تلما) بوو ئەیووت کە لەکاتی منداڵیدا باوکی زۆر ئازاری ئەداو ئارادەیەك کە هەتا بێزار بووە لەبینینی باوکی بۆ نەگبەتی ئەو خوشکەکەشی دەستی کرد بەئازاردانو نارەحەتکردنی، بەم شێوەیە هەستی نائەمنی لە دڵیدا پەیدابوو لەئەنجامدا ئەم فیکرە زیاد لەحەد چووە مێشکیو لەمێشکیدا جێگای خۆی کردەوە کەبەهۆی باوەڕ بوون بەم دوو ڕا ناپەسەندە ناتوانێت ئارەزووەکانی هەردوو ڕۆڵەکەی بهێنێتەدیو لەتەواوی ماوەی ژیانیدا هەست بەماندووی توند ئەکات. بێئاگا لەوەی کە ماندووی ئەو تەنها ماندووی ئەعصابی بوەو کەلە هەوڵی دژایەتی کردنی ئەو ڕا ناپەسەندە واتە ئەم ماندوویەیە لەهەستی دژیەتی کردنیەوە سەبارەت بەباوكو خوشکەکەی.

سەرئەنجام کاری ئەم ژنە گەیشتە ئەوەی کە خوشکەکەی ناچار بوو هەردوو منداڵەکەی بگرێتە ئەستۆو باوکیشی بەبەردەوامی پارەی دکتۆرو دەرمانی بۆ ئەدا.

ئەو بەشێوەیەکی هەڵە بەدەربڕینی بێزاریو تورەیی لە باوكو خوشکەکەیو لەهاوسەرەکەی تۆڵەی ئەکردەوە. بەهۆی ئەو ئازارو دەردانەی کەلەتەمەنی منداڵیدا ئەیچەشت تۆڵەی ئەکردەوەو لە دڵەوەش چێژی وەرئەگرت. بەڵام

لەهەمان کاتدا ئەم تۆڵە سەندنەوە هەستێکی گوناهی لە ویژدانی (تلما)دا پێک هێنابوو، هەربۆیە لەمیانی قسەکانی لەگەڵ مندا ووتی ((بەڵام جەنابی دکتۆر تەسەور مەکە من باوك و دایکم خۆش ناویت هیچ نەبێت فەرزە لەسەرم و وەزیفەمە کە ئەوانم خۆش بوویت)).

هەستی گوناهی ببوە هۆی ئەوەی بێزی لەخۆی بێتەوەو وردە وردە بەرەو بیری خۆکوشتن پەل کێشی بکات. لەکاتێکدا ـ ـ ؛ گرفتە دەرونیانە زیاد لەحەد ئازاری ئەداو ڕۆژ بەڕۆژ بێهێزتر و لەجێبەجێ کردنی ئەرکی دایکایەتی و هاوسەرایەتی بێ تواناتر دەبوو.

تەنها کە کاتێ هۆی ڕاستی هەڵەو ڕاکانیم بۆ ڕوون کردەوە هێدی هێدی ئارامی بۆ گەڕایەوەو لاوازی مێشکی لەناوچوو گۆڕا بۆ مرۆڤێکی ئاسایی.

(یەك لایەنی لاوازی مێشك)

نەخۆشێکی تر بەناوی (پۆلین) کە ٤٠ساڵ دەبوو ڕۆژێك سەردانی کردم گلەیی لەماندوی و هیلاکی هەمیشەی خۆی ئەکرد، سەردانی زۆر لە دکتۆرەکانی کردبوو لەو بڕوایەدا بوو کە توشی نەخۆشیەکی بێچارەسەر بووە چونکە ڤیتامیناتە جۆر بەجۆرەکان و دەرمانە مقەوییەکان هیچ تەئسیرێکیان لەچاك بوونی حاڵی ئەو نەکردبوو خزمەکانی لەو بڕوایەدا بوون کە تەنها ئامانج بۆ گەڕانەوەی، هەستی بەزەیی دڵسۆزی خەڵکی ترە، هەربۆیە بە ئاشکرا پێیان ڕاگەیاندو تیان گەیاند کە کاتی پێویستیان نیە بۆ گوێ گرتن لەدەردی دڵی ئەو، پۆلین وای بیرئەکردەوە کە خێزانەکەی دەرك بەباری ئەو ناکەن هەربۆیە لەم جیهانەدا خۆی بەبێ دڵسۆز و پشت و پەنا ئەزانی لەبەرئەمە دەستی کرد بەرەوشی بەرەنگاری لەبەرامبەر خەڵکیدا و نسبەت بە هەموو کەس بەگومان بوو لەناو کۆمەڵدا زۆر بەکەمی بزە ئەنیشتە سەرلێوانی و لەو ئیدارەی کاری ئەکرد مدیرەکەی بەوە تاوانبار ئەکرد کە حەز بەچارەی ئەم ناکات و بێزارە لەم.

نسبەت بەهاوکارەکانی حەسود بوو ڕۆژ بەڕۆژ ڕەوشی ئەو زیاتر دژایەتی کردنی کۆمەڵگای بەخۆیەوە ئەگرت.

تارادەیەك کە بەهۆی کەمتەرخەمی لەئەرکەکانی دائرەکەی تاوانباریان کرد وەپێیان ڕاگەیاند یان دەبێت مراجەعەی دەرونزانێك بکات یان هەوڵ بدات بۆ چاك بوونی باری خۆی یان دەست لەکاربکێشێتەوە.

(پۆلین) لەکاتی سەردانی کردنی منذا ووتی لەماوەی ژیانیدا ناعەدالەتی و بێ تەوجیهی زۆری دیووە، بەردەوام ئەگریا و ئەیووت لەژیاندا تامی خۆشبەختی و محبەتی نەچەشتووە پاشان وردە وردە ئیعترافی کرد کە هەمیشە کچێکی کەم تەرخەم بووە و هەگیز جورئەتی نەکردووە لەترسی توشبون بەگرفتاری و دەردی سەر لە ڕەگەزی بەرامبەر هاورێیەك بۆ خۆی هەڵبژێرێ.

بەشێوەیەکی گشتی لەپیاو ترساوە و ترسی ئەوەی هەبووە کە عاشق و بێت و نەتوانێت مەسئولیەتی عاقبەتی نەزانی کە کۆتاییەکەی هاوسەری نەبێت قبوڵ بکات ئەو ئەیووت کە بەردەوام ئەچێتە کلێساو و بەزۆری لەژووری نوستنی خۆیدا ژیان ئەباتە سەرو بەدرێژی ڕۆژ سەرقاڵی کارو فەرمانەکانیەتی زۆرکەم ئەڕوات بۆ سینەما و شەوان هێندە هەست بەماندوی ئەکات، تەنها هەندێ جار بەدەردە دڵ کردن بۆ خەڵکی تر هەست بەئارامی و ئیسراحەت ئەکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا بەردەوام بەئەخلاق و ڕەفتاری خۆیەوە ئەنازێ، وردە وردە لە پۆلێنم گەیاند کە بەدەستی خۆی چوار دیواری بەدەوری خۆیدا دروست کردووە.

سەختگیری و توڕەیی لەبارەی ئەخلاقی تایبەتی خۆیەوە بۆتە هۆی گەشەکردنی سۆزی کۆمەڵایەتی ئەو، وەخۆی توشی جۆرێك لەجۆرەکانی لاوازی مێشك کردووە کەخۆی لەشێوەی هیلاکی و ماندوی نیشان ئەدات، سەرئەنجام ڕێگایەکی عاقڵانەتری نسبەت بەعەشق و ژیانی هاوسەری گرتە پێش، ڕووی خۆی نیشان دا بەو پیاوەی کە ئارەزووی هاوسەری لەگەڵ ئەمدا ئەکرد وردە وردە هاتە ناو کۆمەڵگا و خۆی فێری مەلەوانی و سەما و شۆفێری کرد.

دەستی بەخۆ جوان کردن و ئارایشتی مووەکانی و کڕینی جلی جوان و قەشەنگ تر کرد بەکورتی و بەگشتی ئاڵوگۆڕی بەسەر خۆیدا هێنا.

هاوڕێکانی بەتەواوی سەریان سورمابوو هەموو باسی جوانی ئەویان ئەکرد بەپێچەوانەی پێشوو هەموو بۆ هاوڕێیەتی کردنی هەوڵیان ئەدا.

پاش ئەوەی پۆلین دڵنیا بوو کە ماندوویی ئەو هۆ نەخۆشی جسمی نیە بۆ یەکەمین جار زانی کە سەرچاوەی هەموو گرفت و نارەحەتیەکانی ئەو ڕەفتارێکە کەلە ژیاندا لەبەرامبەر خەڵکیدا گرتبوویە بەر.

(بەڵێن و محبەتی زۆر سەرچاوەی ماندووییە)

تورەیی، بێزاری، حەسودی، ئازار، حەسادەت و گریانی زۆر هەموو نیشانەی پێویست بونە بە خۆشەویستی.

بەرنگاری ناناسایی کە دەبێتە هۆی پەیدابوونو ژەهراوی بونی خۆشەویستی و توانای مێشك پەراکەندە ئەکات و دەبێتە هۆی ماندووی جسمی.

گرفتێکی ئازاراوی زیاد لەحەد ماندوویەتی جسمی مرۆڤ زیاد دەکات. هەموو نارەحەتیە سۆزییەکان کە بەهۆی کێشەی خێزانەکان و بەهۆی سەر نەکەوتن یان نەگونجان لەژیانی هاوسەری و گرفتی ئابوری و کێشەی ئەرکە جنسیەکان دەبێتە هۆی تێك شکان لەخۆشەویستی و ئیش و کاری ڕۆژانەدا چ لەرووی جسمی و چ لەرووی دەروونیەوە مرۆڤ دەخاتە ژێر پلەی سفرەوە.

(ئەو کارەی مرۆڤ دڵتەنگ و نارەحەت دەکات)

هەر ئیشێك کە نەگونجێ لەگەڵ زەوق و ئارەزووتوانای مرۆڤێکدا دەبێتە هۆی شکست و بێ توانای‌دەرونی بۆی.

ئێوە بەبۆنەی ٨ یان ١٠سەعاتی ئیشی ڕۆژانە هەست بەماندووی ناکەن بەڵکو هۆی ماندووی ئێوە ئەوەیە کەلە تەواوی ڕۆژدا ئەجوڵێنەوەو حەرەکەت ئەکەن یان هەندێ بەشی تایبەتی جەستە حەرەکەت پێ‌ئەدەن.

یەکسانی میکانیکی ژیان‌و هەمیشەیەك جۆر کار ئەنجام دان، وەکو خواردن لەسەری سەعاتداو گەرانەوەو خەوتنی زۆر لەیەك کاتدا رۆحبەی مرۆڤ وێران‌و تێك ئەدات.

(لەبارەی مەشغوڵی لەکاردا ئەبێت چی بوترێت)

ئەوەی مرۆڤێك ماندو ئەکات چەندایەتی‌و چۆنایەتی کارەکە نیە بەڵکو شێوەی کارکردنیەتی بۆ نمونە(جان) هەمیشە لەزۆری ئەرکەکانی دائیرەکەی شکایەت دەکات کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە تورەو ماندوە، لەگەڵ نزیك بونەوە هاوسەرەکەی دەست دەکات بەقسەو گلەیی ئەوە دەکات کە ئەرکەکانی زیادەو حەقەکەشی بۆ زیاد ناکەن، هەڵەی ئەم پیاوە لەوەدایە کە هەمیشە خۆی بەسەرقاڵ ئەزانی یانی وا ئەزانێ لەو بروایەدایە کە هەمیشە کاری چاك ئەکات بێئاگایە لەوەی کە ماندوویەتی ئەو بەندە بەشێوازی جێبەجێ کردنی ئەرکەکان بەمانایەکی تر شێوەی کارکردن‌و قبوڵ کردنی خوێن ساردی‌و ئارامی لەکارەکاندا فێر نەبووە.

(رەنگە ترس بەتەواوی ماندوت بکات)

رێگادان بەترسە بێهۆکان‌و نیگەرانیە زیانبەخشەکان لەمێشکدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە مێشکت قبوڵی هەموو جۆرە کارێکی زیادە بکات لە ئەنجامدا زیاد لەحەد توانای جسمی‌و دەرونیت بەهەدەر ئەڕوات.

(هۆی جۆر بەجۆری ماندووی)

ژیانی بێ بەرنامەو خواردنی نامناسب‌و کەمی وەرزش‌و سەیران نەکردن چەند هۆیەکی ترە کە وردە وردە دەبێتە هۆی ماندووی مێشك.

(بۆ رزگار بوون لەماندووی دەبێت سەبر بکرێت)

بۆ رزگار بوون‌و سەرکەوتن بەسەر ماندوی مێشکدا ئەتوانیت ئەم رێگایانەی خوارەوە بگریتە بەر:-

١-پێش هەموو شتێك خۆتان دیاری مەکەن کە ئایا سەرچاوەی ماندوویەتیەکەت جسمییە یان دەروونی بەڵکو رێگا بەدکتۆر بدە بۆتی روون

بکاتەوە. هەرکاتێك هەستت کرد بەماندوویی و هیلاکی بەردەوام خێرا سەردانی دکتۆرێك بکە چونکە ماندویی زۆر رەنگە یەکەمین نیشانەی نەخۆشی سیل یان دڵ یان کەم خوێنی و شەکرەو گرفتی هەرس و هەڵامەت و کرم و خوراندنی پوکی دان و زۆرشتی تربێت.

هەرکاتێك ئازارێکت هەیە کە پێویستە چارەسەر بکرێت خێرا دەبێت دەست پێبکەی ئەگەر پاش بینینی دەقیقی دکتور هیچ جۆرە ئەسەرێکی نەخۆشی جسمی نەبینرا ئەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە سەرچاوەی نارەحەتی و ماندویەکەت دەرونیە.

٢-مێشکی ئێوە پێویستی بە ئیسراحەت هەیە، هەوڵبدە لەئەندێشەی نابەجێ کە دەبێتە هۆی نارەحەتی مێشکی تۆ دورکەویتەوەو هەوڵیش بە لەگەڵ هاوەڵانی کارەکەتدا نەرم و نیان بە، هەست کردن بەشکست و بەدبەختی دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەمیشە ماندوو هیلاك بکەویتە بەرچاو. بەپێچەوانەوە خۆشبینی و خۆش روویی لەکارەکانتدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی ژیانی خۆت بپارێزی و هیچ کات لەبەرامبەر کێشەسۆزداریەکاندا تەسلیم نەبیت کە سەرچاوەی سەرەکی ماندوی ترس و نیگەرانی و بێزارییە.

٣-بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ پێویستی بەهەشت سەعات خەوە چونکە خەو وەسیلەیەکە کە سروشت بۆ بەهێز کردنی توانا پێکی هێناوە بەڵام زیاد لەحەد خۆتان بەخەوەوە گرێ مەدەن چونکە زۆر ئەکەوێت لەسەرتان بەڵکو رێگایەکی گونجاو بگرنە پێش.

٤-لەبیرتان نەچێت کەخۆ مەشغوڵ کردنێکی ئاسایی چاکترین دەرمانی مێشکەو چاکتروایە هەر هەفتە سەرگەرمیەکی بەسود بدۆزیتەوە ، جار جارەش بۆ لەناوبردنی ماندویەتی رۆژانە هەندێ وەرزش بەسە.

٥-ئەگەر ئیشێکی یەکرەنگت هەیە کە هەمیشە دانیشتن بێت هەوڵ بدە خۆ مەشغوڵ کردنێك لەهەوای ئازادا بۆ خۆت پێك بهێنیت وەك یاری کردن بەتێنس و راوو ماسی گرتن و مەلەو هەڵپەرکێ وەیان رۆشتن بەپێ ئەم شتانە وەکو

ڤیتامین هێز بەجەستە ئەبەخشێ. یان بەپێچەوانەوە ئەگەر کارەکەت دەستی بوو وا پێویست بکات کە هەمیشە لەجوڵەدابیت ئەوکات سەرگەرمی ئارامیبەخش بەکاربهێنە وەکو یاری وەرەقێن، رۆیشتن بۆ سەیرکردنی شانۆو سینەماو لێخورینی ئوتومبیل و خوێندنەوەو ..هتد.

٦-لەکاتی ئیشدا چەند سەعاتێك ئیسراحەت بکە تا سەر لەنوێ هێزت بێتەوە بەر.

٧-پێش تەواو بوونی کار هەوڵ بە هەموو نیگەرانی و ئەفکارە نابەجێکانی پەیوەندی دار بەکارەکەت، بەجێبهێڵی بەشێوەیەك کە لەدەرەوەی کارەکەت تەئسیری بۆ سەر مێشکت نەبێت.

٨-هەوڵ بدەن بەرنامەو کاری رۆژانەی خۆتان بەشێوەیەك رێك بخەچونکە ئیش کردنی زیاد لەحەد لەرۆژێکدا، رێك وەك زۆر خۆریە لەرۆژێکدا بەومانایەی کەبۆ ئێوە (خراپی هەرس)ی نەفسیت بۆ دروست بکات.

٩-هەوڵ بدەن کاری خۆتان بەئاسانترین و چاکترین رێگا ئەنجام بدەن.

١٠-بۆ هەر مەسئەلەیەك بەئەندازەی ئەهمیەت و گرنگی و حەقیقەتی‌مەسئەلەکە بیری لێبکەرەوەو مێشکی خۆتی پێوە خەریك بکە.

١١-هەرکاتێك بەماندووی زیاد لەحەدەوە گەرایتەوە بۆ ماڵەوە هەوڵ بدە ئیسراحەتی تەواو وەربگرە چونکە ئیسراحەت چاکترین هۆیە بۆ لەناوبردنی ماندووی.

١٢-هێزی ژیانی خۆتان رێك وەکو پارەکانتان سەرف بکەن.

١٣-لەئیشەکاندا هەرگیز پەلە مەکە، وەك دیارە کە پەلەپەلی مرۆڤ بۆ گەیشتن بەئاوات رۆژ بەرۆژ زیاتر دەبێت بەڵام تۆ ئاگاداربە چونکە ئەم پەلە پەلیەت دەگۆرێت بەماندوی یان بڵێین ماندوت دەکات.

١٤-خۆتان کەشفی بکەن چ شتێك و چ هۆیەك هێزی دەرونیت زیاد دەکات، یەك دوو پەرداخ شەربەت پێش نان خواردن ، بینینی فیلمێکی خۆش دوای نان

یان سەردانیماڵی دۆستو ئاشنا یان گەرانو گەشت لەرۆژە پشووەکاندا رەنگە بەتەواوی ماندویەتیت لەکۆڵ بکاتەوە.

بەکورتی هەرشتێك مێشك ئارام بکاتەوە ماندووی جەستەش لەناو ئەبات هەوڵ بدە لەهەموو رووبەکەوە لەکارەکانتدا یەکسانی پەیرەو بکە بەپێی میزانو تەرازو.

١٥-دوور بکەونەوە لەوەی کە هەمیشە بۆ خۆتانو خەڵکی دوو بارەی بکەنەوە کە ماندوون چونکە زۆر گلەیی کردن لەژیان دەبێتە هۆی ماندوی. بۆ رزگار بوون لەماندوی، چاکترین رێگا دۆزینەوەی سەرگەرمی واتە مەشغوڵ بوونە.

١٦-ژیان بەسادە بگرن، بەوەرگرتنی کارێکی تر کە لەتواناى نێوەدانیە ژیانی خۆتان سەخت تر مەکەن.

١٧-دوورکەونەوە لە عادەتی خۆ ئازاردان، بۆ رووداوێك کە رەنگە هەرگیز روونەدات خۆتان ئازار مەدەن.

زۆر مراجعم هەبووە کە بێهودە غەمیان خواردوەو بیریان کردۆتەوە لەکاتێکدا غەمو نیگەرانی هێزی ژیانی مرۆڤ نابووت دەکات.

یەکێك لە هاوکارەکانم پێناسەی جیاوازی نێوان شێتێكو غەم خۆرێکی خۆ ئازار دەری بەم شێوەیە کرد:-

شێت واهەست دەکات دوو دوو ئەکاتە پێنج.

٥=٢×٢

لەکاتێکدا خۆ ئازاردەر ئەزانێت ٢×٢=٤ بەڵام ئازار بەدەست ئەم زانینەوە ئەچێژێت.

بەشی نۆیەم

(کەم وکوریەکانی کەسایەتی‌و ڕێگاکانی لەناوبردنی)

خۆبەزل زانین یەکێکە لەکەموکوریەکانی کەسایەتی کە زۆربەی زۆری خەڵك بێزی لێئەکاتەوە، خۆبەزل زانین لەراستیدا بریتی‌یە لەسەرسەختی کەسایەتی، هیچ کەس وەکو ئەو کەسە خەڵك لەخۆی دوورناخاتەوە کە هەمیشە هەق بەخۆی ئەدات‌و لەبەرامبەر هیچ جۆرە قسەیەك قانع ناکرێن‌و تەنها کاتێك لەزەت لەمناقشەو گفتوگۆ دەبات کە خۆی سەرکەوتوبێت‌و قسەی ئەوبێ ئەم جۆرە کەسانە بەخەیاڵی خۆیان هەرگیز توشی هەڵە نابن‌و هیچ کات دان بەهەڵەی خۆیاندا نانێن.

بیری خۆ بەراست زانی‌و توڕەیی سیاسی‌و مەزهەبی یەکێکە لەنیشانەکانی خۆبەراست و زل زانین، ئێمە هەموومان بێزمان لەمرۆڤی توڕەو توندڕەو دەبێتەوە کە ئامادەی گوێگرتن نین لەقسەو رای کەسانی تر.

بەلەمێك بۆئەوەی لەسەر ئاو بمێنێتەوەو نوقم نەبێت ئەبێت تعادل‌و یەکسانی هەبێت، هەربۆیە بۆ ئەوەی یەکسانی بەلەمەکە پارێزراو بێت ئەبێت لەچەقی بە‌ـ ەکەدا دانیشین چونکە هەرکاتێك چوینە قەراخی بەلەمەکەوە یەکسانی لەدە ت ئەچێت‌و روو بەرووی مەترسی ئەبینەوە.

دڵنیاترین ر ‌ا بۆ لەخۆکرنی هاورێیەك ئەوەیە کە بەهیچ شێوەیەك تنازول ناکەیت لەقسەکانتداو لەدەربڕینی بیرورات تورەیت‌و سورئەبی لەسەر شتەکان.

(تووڕەو شەڕانی)

شەڕانیو تووڕەیی یەکێکی ترە لەکەموکوڕیەکانی کەسایەتی، ئەم جۆرە مرۆڤانە نائاسایین هەمیشە ڕێگای گومانیان هەڵبژاردووە. بەومانایەی کەنسبەت بەپاکیەتی هاوڕێکانی بەگومانە بەبێ هۆ هەست بەئیهانە ئەکات لەگەڵ بیستنی قسەیەك کەبە پێچەوانەی بیرو ڕای بێت یەکسەر تووڕەو عەصەبی ئەبێت.

ئەم تورەییە نیشانەی ئەوەیە کەلەخۆی ڕازی نیە گوناهی ئەم نارەزایەتیەی خۆی ئەخاتە ئەستۆی خەڵکی ترەوە، هەڵبەتە ئەم گواستنەوەی گوناهە بە شێوەیەکی لاشعورییانە ئەنجام ئەدات واتە ئەفرەت لەخۆی لەناو دەروونی خۆیدا پەنهان دەکاتو چاوەڕوانە کە کەسێکی تر بۆ نارەحەتیەکانیئازار بچێژێت.

ئەم مرۆڤە بەدبەختانە هەمیشە شەڕانیو خێرا عاجز ئەبن. مرۆڤی عاقڵو تێگەیشتوو ڕەنگە جار بەجارێ تورەبێت بەڵام تورەییو عەصەبانیەتی ئەو لایەنی تایبەتی هەیە ئەو گوێ بەهەندێ ئیهانەو قسەی خەڵکی ناداتو وەڵامیان ناداتەوە چونکە دڵنیایە کە ئەوانە نەخۆشی دەرونیان هەیە هەربۆیە ڕێگا نادات کە بەهۆی نەخۆشی دەروونی کەسێکی ترەوە خۆی نارەحەت بکات. ئەو ئەزانێت کە سازش کردن ئاسان ترین ڕێیە بۆ سەرکەوتن بەسەر زۆربەی گرفتەکاندا.

مرۆڤی ئاسایی و تێگەیشتوو هەرگیز ناچێتە ژێر ڕکێفی ڕەخنەی سۆزداری خۆیەوە چونکە بەتەواوی فێری هونەری سەرکەوتن بەسەر نەفسی خۆیدا بووە..

(مرۆڤی نائاساییو خۆپەرست)

(خۆویستی) یەکێکی ترە لە عەیبەکانیان کەموکوڕیەکانی کەسایەتی پایەی هەموو دادوەریەکانی ئەو لەبارەی هەموو مەسئلە جۆر بەجۆرەکانی ژیان تەنها یەك شێوە بیرکردنەوەیە (ئایا سودێك لەم کارە دەگاتە من). ئەو هەمیشە لەبیری جلەکانی خۆیو خواردنی خۆیو قسەکردنی خەڵك لەبارەی خۆیەوەتی

وەهەمیشە ئاگاداری خۆیەتی کە هەموو جەستەی بەشێوەیەکی باش بێتە بەرچاو ئەو زۆر لەکردەوەکانی خۆی ڕازیە بەڵام دکتۆر بەبێ پێچوو پەنا پێی ئەڵێت کە ئەو (خۆویستە) بەڵام کاتێ کە پێی ئەوترێت کە نەخۆشیتو و نەخۆشیەکەی تۆ دەرونیە نەك جسمی زۆر پێی نیگەران ئەبێتو گاڵتەی بەقسەکانی دکتۆر دێت.

ئەم بەشە تایبەتە بەخۆپەرستەکانو بەتەکەبورەکانو لەخۆ ڕازییەکان کە تصور ئەکەن دونیا تەنها ئەوانی تیایەو بەس ئەم بەشە هیچ لەبارانەبووە بێئاگان لەوەی کە تەنها کەسێکی هیچە لەو سێ ملیارد نەفەرەی کە ڕووی زەوی داپۆشیوە. پێویستە بوترێت ئەو بەتەنها وەك نوقتە یان خاڵێکە لەجیهاندا.

ئەم جۆرە کەسانە ئەگەر خێزاندار بێت چاوەڕوانی ئەوە ئەکات کە هاوسەرەکەی بەتەواوی وەك ڕەفتارو ئارەزووی ئەو ڕەفتار بکات، ئەوی تەنها بۆ بەرژەوەندی خۆیو جێبەجێ کردنی غەرایزە جنسیەکانیو داواکارییە کەسەیەتیەکانی دەوێت، بەتوڕەییەوە هەمیشە حوکم بەسەر ژنەکەیدا ئەکات وە بەدەرکەوتنی بچوکترین مخالەفەتی ژنەکەی توڕە ئەبێتو لەوبڕوایە دایە کە ئیشو کاری ژن تەنها دەبێت چێشت لێنانو ماڵداری بێت. هەرکاتێك لەبارەی بابەتێکەوە قسە بکات چاوەڕوان دەکات. هەموو کەس بەبێ چۆنوبۆچی هەموو قسەکانی قبوڵ بکەن.

خۆپەرستی ئەو بەحەدێکە کەئەو چاوەڕوان دەکات هەموو دەست بەسینە لەبەرامبەری ڕیز ببەستنو ڕێزی بگرنو خۆشیان بوێت لەکاتێکدا ئەو تەنها خۆی خۆش دەوێت.

ئەو سەرسەخترین لایەنگری پەیوەندی ئاغاو غولامیە، ئەگەر خۆی بەبەردەوامی کاری نابەجێ بکاتو خیانەت بکات لە هاوسەرەکەی چاوەڕوان ئەکات کە هیچ کەس ڕەخنەی لێنەگرێت. ئەگەر ژنەکەی لە ئاهەنگێکدا کەمێك لەگەڵ پیاوێکدا ڕووی خۆش بێت دونیا تێك ئەدات چونکە زیاد لەحەد حەسوودە.

هیچ جۆرە زانیاریەکی دەربارەی رەفتار کردن لەگەڵ ژندا نیە، وەئەگەر تاجرێک یان سیاسەتمەدارێکی گەورەبێت چاوەروان ئەکات هەموو کەس لەدەرەوەیماڵەکەی وەکو ماڵەوە رەفتاری لەگەڵ بکەن.

ئەتوانین بڵێین کەمێك خۆپەرستی و غرور شتێکی زۆر ئاسایی‌یە بەڵام خۆپەرستی زیاد لەحەدو مغرور بوونی زیاد نەقصێکی گەورەیە کە کەسیەتی مرۆڤی پێوەپەندە هەربۆیە لەگەڵ نەبوونی ئەم حاڵە، کەسایەتی مرۆڤ بەلاوازی دەمێنێتەوە.

(زیاد لەحەد حەساس بوون)

ئەگەر تۆ بەشێوەیەك بژی وەك یاریچی بوکسێن بی، دڵنیابە لەوەی کە هەموو کەس دوور ئەکەوێتەوە لەتۆ، مرۆڤی زیاد لەحەد حەساس بەبێ هیچ هۆیەك و مەبەستێك وەسائلی بەرگری خۆی ئەخاتەکار. وەیان لەگەڵ بینین و هەست کردنی کەمترین ئیهمالی و بێباوەری نسبەت بەئەو بەئازارو خەفەتەوە پەنا ئەبەنە بەر سوچێك و بەردەوام بیری لێ‌ئەکەنەوە ئەبێت هەمیشە لەبیرتان بێت کەخەڵکیش وەکو ئێوە بیر ئەکەنەوەو وەکو ئێوە مرۆڤن. ئێوە هەرەشەو قسەی ناشیرین و توهمەیەك کە بۆ خەڵکی دروست ئەکەن لەبیر ئەکەن تەنها کردارەکانی خەڵك کە دەرهەقتان کراوە لەمێشکتاندا دەهێڵنەوە.

ژنێك کە مێردەکەی بۆ چەند ماوەیەك لێی دوور ئەکەوێتەوە دەست دەکات بەگریان سەرئەنجام بەتەنها دەمێنێتەوە چونکە زیاد حەساس بوون هەرگیز ئەنجامی باش نابێت هەموومان لەو جۆرە ژن و پیاوانەئەناسین کە هەمیشە لەسەر بابەتی نابەجێ لەشەرو هەراداان وەهەر دووکیان بەبەردەوامی رێگای بەرگرییان گرتۆتە پێش و زیاد لەحەد حەساسن، پەیوەندییان بەتەواوی وەك ئاهەنگی مۆسیقایەکە کە بەشێوەیەکی هەڵە لێبدرێت.

(بەگومان بوون لەسەلامەتی خۆیی)

کەسێك کە گومانی هەیە لەسەلامەتی خۆی لە لێکۆڵینەوەو شەرحی گرفتە جۆر بەجۆرەکانی جسمی خۆی چێژی تایبەت وەرئەگرێت، لەکاتێکا هیچ شتێك لەوە ناخۆشتر نیە گوێ لەباری کەسێك بگری کە هەمیشە لەبیری سەلامەتی خۆیدا بێت.

هەر جارەی باسێك، جارێ لەسەرئێشەو گەلێك جار لەبەدخۆراکیو سك ئێشەو یان باسی عەمەلیاتی رابردویت بۆ ئەکات.

دوو نەفەر توشی (ئەنفولانزا) بوون یەکێکیان ئەو دەرمانانەی دکتۆر بۆی نووسیبو ئەیخوات و ئیسراحەت دەکات و چاوەروانە نەخۆشیەکەی بەرێگای ئاسایی خۆی تێپەرێ و بەهاوکاری دەرمانەکان بگەرێتەوە وەزعی جارانی، بەڵام ئەوی تریان بۆ ساتێك دوورناکەوێتەوە لەپرسیار کردن دەربارەی پاشە رۆژی نەخۆشیەکەی ئەیەوێت بزانێت ئایا ئەنفولانزا دەگۆرێت بەسەرەتان.

ئەمجۆرە کەسانە نەك تەنها هاوکاری پزیشك ناکەن بەڵکو دەردی خۆیان زیاد ئەکەن.

(ئەوکەسەی کەبەردەوام نارازیە)

کۆمەڵێکی تریش هەن هەمیشە نارازین لەکارەکانی خۆیان کە ئەگەن بەهەر کەسێك بۆی باس دەکەن کە کاریان باش نیەو بەرهەمیان کەمەو یان بەرێوبەرەکەیان خراپە، ئایندەیەکی درەخشانی نیەو پاشەرۆژی نادیارە بۆ نمونە زۆر روونەدات لەکارمەندێکی دەوڵەت ببیسترێ:-

(لەبەیانی تا ئێوارە جگە لەخواردن و کۆکردنەوەی ئەوراقەکان ئیشێکی ترم نیە هیچ شتێك فێرنەبووم هەموو رۆژێ کارەکانم دووبارە ئەبێتەوەو بەیەك شێوەیە)

ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت فێر بکرین کە هەرچەندە ئەندامێکی بچوك بێت لەبەرێوەبردنی دەوڵەتدا ئەتوانێت بەهەوڵدان بۆ ئەرکی تایبەتی خۆی هەنگاوی باش هەڵێنێ.

زۆرن لەو کارمەندانەی کە بەتاڵی خۆیان بە خوێندنەوەی بەسوود پڕئەکەنەوە لەدنیایەکی وەکو ئەمڕۆدا کەهەردەم لەپێشکەوتن، گەشەی بەردەوامدایە بۆچی ئەبێت هەمیشە بەجێبمێنێت. ئەو کەسەی بەبەردەوامی نارازیە بەهۆی نارازییەکەیەوە ئازاری خەڵکی تریش ئەدات هیچ کەس ئاگاداری هۆی نارەحەتی ئەم جۆرە کەسانە نیە هیچ کەس ناتوانێت رەفتارو ئەخلاقی ئەم جۆرە کەسانە تەحەمول بکات..

ئەوەی راستی بێت هیچ کەس هەست ناکات کە ئەم جۆرە کەسانە لەرووی سۆزداریەوە ئازار دەری خەڵکن و هەربۆیە دوورئەکەونەوە چونکە خەڵك ئارەزووی گوێگرتنی لەم جۆرە کەسانەنیە.

ئەم جۆرە کەسانە لەبەرئەوەی بۆجاری دووهەم دەعوەت ناکرێن بۆ شوێنی نارەحەتن. خۆشەویستەکەشی هەمیشە بیانوو دەهێنێتەوە بۆ دوور کەوتنەوە لێی بە پێچەوانەی چاوەروانی ئەو هیچ خەبەرێ سەبارەت بە تەر فیع و زیاد کردنی معاشی نیە وەهەر بۆیە لەو بروایەدایە کەهەموو دژایەتی ئەکەن و تەنها ئەو لەسەر هەقە.

لەگەڵ ئەوەشدا جار بەجار دێتە سەر ئەو رایەی کەتواناى هاورێیەتی کردنی کەسی نیەو ناتوانێت بزانێت کەبۆچی جیاوازی لەگەڵ خەڵکیدا هەیە وەچ هۆیەك رێگرە کەبتوانێت دڵی هاورێی خۆی رابگرێت و بمێنێتەوە لەو بروایەدایە کە بەشێوەیەکی گشتی ئەو دورە لە یەکسانی رێکخستنی ئەرکەکانی لە ژیاندا.

(ئەبێت لە روگرژی و تنە تەبیعەتی دوور بکەویتەوە)

یەکێك لە نەخۆشەکانم ئەیوت (بەتەواوی نارەحەت بووم بێزارم لە هەموو کەس و هەموو شتێ هیچ جۆرە دەلیلێك نابینم بۆمانەوەم لە ژیاندا هەتا هاڕێیەکی دڵسۆزم نیە، ئارەزوی هیچ شتێك ناکەم تەنها بۆ ئەوە هاتوم بۆ ئێرە

جرئەتی خۆكوشتنم نی‌یە لەمردن ئەترسم بەلأم لە هەمان كاتدا ناتوانم درێژە بە ژیانێكی وا بێهودەوخاڵی بدەم لەتوانای تاقەتی مندا نییە)

كاتێ لێم پرسی بۆچی تەنانەت هاورێیەكیشت نییە لەوەلأمدا وتی (لەو بروایەدام خەتای خۆم بێت چونكە زۆر ترش روو تالیق بازمو ئەڵێن هەرگیز بزە بەسەر لێوانمەوە نەبینراوە بەلأم راستیەكەی ئەوەیە كەناتوانم بە شێوەیەكی دەستكرد خۆم شادو دڵ خۆش نیشان بدەمو لەخۆمەوە كەسێكم خۆش بووێ هێندە بەدبەختیم دیوە پێكەنینم فەرامۆش كردووە).

زۆر ئارەزوم ئەكرد بزانم رابردوی غەمناكی ئەم خانمە چی‌یە كەبوەتە هۆی ئەم شێوە بیر كردنەوە لە ژیانیدا؟ زانیم كە بە درێژایی ژیانی براكەی بەلأی گیانی بووە. جگە لەوەی كە باوكو دایكی هەمیشە لە شەرو هەرادا بوونو ماڵەكەیان بەردەوام جێگای غەمو هەرا بووە, ئەم ژنەش هەرگیز محەبەتی لەئەندامانی خێزانەكەی نەدیوە. سەرە رای ئەم هۆ خراپانە گرفتاری رووداوێكی ئوتومبیلیش بووە بەداخەوە. زانیم كە پێی بە شێوەیەك زیانی پێگەیوە كە توشی شەلیی كردوە بەلأم نارەحەتی ئەو زیاتر بۆ گرفتی جسمی نەبوو بەڵكو نیشانە خراپەكانی ئەم نەقصە ئازاری ئەدا بۆ نمونە لەبەر ئەوەی نەیئەتوانی سەماو هەڵپەركێ بكات نارەحەت بوو.

بێتوانایی بەرەنگاری رووداوەكانو دڵنیایی بێبەش بوون لە خۆشەویستیو عەشق كە حەقی تەواوی هەموو ژنێكە ببوە هۆی ئەوەی لەژیانیدا كاریگەری زۆری لەسەر ئازاری دڵی هەبێت.

ئەم ئافرەتە لە ئاناگایی مێشكی خۆیدا بریاری دابوو بەهۆی ئەو نارەحەتیانەی كە لەدەستی براو باوكو دایكیو هەموو ئەو كەسانەی كەبە قسەی ئەو بێرەحمانە رەفتاریان لەگەڵ كربوو, تۆڵە لە هەموو دنیا بكاتەوەو بەدەم هیچ كەسێكەوە پێ نەكەنێت.

هەموو كۆمەڵگای بەشەری یان زیاد لەحەد نەرمو نیانو بە مەحەبەتن یان بە پێچەوانەوە زیاد لەحەد زاڵمو ترش روون.

ئەم نەخۆشە کاتێك فێر بوو کە وەزعی خۆی بەبێ سەرنج دانو بیر کردنەوە لە هەڵەکان سەیرێکی حەقیقەتی خۆی بکات وە لە بەرامبەر خۆیو خەڵکی رەفتارو رێگەی چاکتر بگرێتە پێشوگۆرانێك بەسەر خۆیدا بهێنێت پاشان وردە وردە یەکسانی دەرونی خۆی دۆزیەوەو گۆرانێکی بەرچاوی بە خۆیەوە دی

(کەسایەتی خۆتان فێر بکەن)

تا ماوەیەکی پێش وا تەصەور دەکرا کەسایەتی تایبەتمەندیەکی قابیلی وەسف کردن نیەوهەندێ لە ئەزەلەوە هەیانەو هەندێکیش نیانە بەڵام ئەمرۆ هەمومان دڵنیاین کەسایەتی فێرئەکرێت وگەشەی پێئەدرێ و دەگۆرێت، کەسایەتی مرۆڤ بەندەبە هونەری هاوکارییو خزمەتی زیاتر بەخەڵکیە

دکتۆر هانری لینك دەڵێ ((وردە وردە کەسایەتی ئێمە فراوان دەبێت مەیدانی چاکە خوازیشمان بەهەمان شێوە فراوان بێت، ئەم فەلسەفەیە تازەنیە ئێمە هەموومان ئەم راستیە بەچاو ئەبینین، بەڵام بەداخەوە زۆر جار لەبیری دەکەین)).

دکتور لینك پاشان بیروڕای کەسایەتی خۆی بەم شێوەیە دەرئەبرێت ((رەمزی گەشەی کەسایەتیو چاکە خوازی لەپێك هێنانی عادەتی نوێقسەکردنو تەکنیك لەقسەو سەرکەوتنە)). مرۆڤێك کەترسو نیگەرانی هەبێت لەئەنجامدانی تاقی کردنەوەی نوێو دوورکەوێتەوە لەێ بێ ئاگایەنە توانا و هێزی خۆی بۆ دەربرینی خۆشەویستیو پێشکەوتن لاواز ئەکات چاکەخوازی ئەو لەبری ئەوەی بەرەو پێشەوە بروات وردە وردە لەناو ئەچێت.

دکتور لینك چیرۆکێك ئەگێرێتەوە کەلە تاقی کردنەوەی رۆژانەی هەر دەرونزانێك هاوشێوەی زۆرە ئەو داستانە بەم شێوەیە ((ئافرەتێکی کارمەند کە تەمەنی ٤٠ساڵ دەبووهەندێ جار گرفتاری نارەحەتی توند دەبوو وردە وردە ئەم نارەحەتیانە زیاد دەبوو زیانی بەکاری ئەم ئافرەتە ئەگەیاند. بەهۆی لێکۆڵینەوەی ئەقیق ئاشکرابوو کە ئەو زانیاری کەمی هەیە لەبەدەست هێنانی هاورێدا ئەو بێبەشە لەهەبوونی هاورێیەکی حەقیقی لەگەڵ ئەوەی کە چەند

ساڵە لەگەڵ کۆمەڵێکی دیاری کراوا ئیش دەکات دەربارەی ژیانی هیچیان هیچ ئاگادارییەکی نیە. پێمان ووت کە دەربارەی دەوروبەری خۆی هەوڵ بدات هەندێ شت بزانێ لەبارەی خۆیان و عائلەکانیان گرفتەکانیان ئاگادارییەك بەدەست بهێنێت.

ئەو پەیرەوی ئەم ئامۆژگاریانەی کرد لە دوا جەلسەی بینینەدادا بەشێوەیەك کەوتە گێڕانەوەی ژیانی ئەوان کەبەهیچ شێوەیەك ئیشارەتێکی بەنارەحەتی و گرفتەکانی خۆی نەکرد دیار بوو کە گۆڕینی ئەساسی لەبیرو بۆچونیدا ئەبینرا)).

دکتۆر لینك لەم چیرۆکەدا بەم ئەنجامە دەکات: ((ئەم ئافرەتە لەهەمان لەحزەی کە بڕیاریدا هاوکاری خەڵکی بکات ئیتر پێویستی بەوە نەبوو کە لەخۆی بێزار بێت بەهاوکاری ئەم بۆ خەڵکی رێگای گەشتن بەخۆش بەختی بۆخۆی کەشف کرد دەرمانی دەردەکانی کەسایەتی مرۆڤ گۆشەگیری نیە بەڵکو بەشکردنی نوقسانیەکانیان و چاك کردنیانە هەروەها ئێوەش ئەتوانن بەبەدەست هێنانی هاورێیەك کەسایەتی خۆتان چاك بکەن.

(لەناخەوە ناسینی خۆت)

دەرونگرایی لەدەرونزانیدا واتە سەیری ناوەوەی خۆکردن، کەسێك کەدەرونێکی ئاسایی هەیە پاش تاوتوێ کردنی دەقیقی دەرونی خۆی مەوقعیەتی حەقیقی خۆی لە بەرامبەر ئەو دونیایەی تیایدا ئەژی ئەدۆزێتەوەو دیاری ئەکات.

زۆر کەس ناتوانن سەیری دەروونی خۆیان بکەن وەکوئەو ((قەلەمونانە)) ئەمێننەوە کەسەری خۆیان داخستووە وەك چۆن لەتەوراتدا هاتووە ((چاومان هەیەو نابینین. گوێمان هەیەو نابیستین، دەستمان هەیەو ناتوانین لەمس بکەین، مێشکمان هەیەو ناتوانین بیربکەینەوە)).

بەراستی کەم کەس بەپێی پێویست بیر ئەکەنەوە. ئێمە بەشی زۆری کارەکانمان بەپێی عادەت ئەنجام ئەدەین بیرکردنەوە بریتییە لەناسینی خۆمان و خەڵکی و ئەوجیهانەی کەژیانی تیا ئەبەینە سەر. بەفێرکردنی هەستەکانی دەرونتان ئەتوانن کەموکوری خۆتان پارچە پارچەو جیای بکەنەوەو پاشان حەل بکەن.

ئەتوانیت پاش حەلکردنیان موگناتیسی مەسایەتی خۆت بەرەو پێش بەریت و هونەری پێشکەوتن فێر بیت.

ئەگەر لەدەکەس هەشتیان وا بیربکەنەوە کەتۆ مرۆڤێکی ئیزعاج یان بەتەکەبور یان ژنانیت بۆ رزگار بوون لەم نوقسانیانە هەنگاوێك بهاوێژەو کەسایەتی خۆتان بخەنە ژێر چاودێریەوە. واقعیانە بیر لەئەحساساتی خۆت و خەڵکی بکەرەوە لەو بروایەدامەبە کە بەبۆنەی خۆشی تۆوە دونیا ڕێگاو ڕێرەوی خۆی بگۆرێت.

(یەکسانی - تعادل)

یەکێك لەتایبەتمەندی گرنگی کەسایەتی کە مرۆڤ بەرەو پێش دەبات و باوەری بەخۆی پێ پەیدا دەکات یەکسانیە لەکردارو رەفتاردا.

پێناسەکردنی یەکسانی بەهەمان ئەندازە نارەحەتە کە پێناسەی جیهان بکەی رەنگە تا ئەندازەیەك (کلپنیك)ی شاعیری بەناوبانگ باشی پێکابێت کەلە شیعرێکیدا دەڵێت: ((هەرکاتێك بتوانی لەوساتەی کە دەورو بەرەکەت بێزارن و هەموو گوناهەکانیان ئەخەنە ئەستۆی تۆ تۆئارامی خۆت بپارێزی ئەلبەتە مەبەستی کلیپنك ئەوەیە کە لەو کاتەدا هەنگاوێکی باشت بۆ یەکسانی ناوە)).

ئەو کەسانەی کەبێبەشن لەئارامی و یەکسانی هەمیشە دژایەتی ئەوانە ئەکەن کە بەسەرکەوتوی و ئازایانە لەبەرامبەر گرفت و نارەحەتیەکانی ژیان دەوەستن و رەخنە ئەگرن.

ئەو بڕیارانەی لەکاتی تورەیی و بەخێرای بدرێت بەزۆری روو بەرووی شکست و تێك شکان دەبێت و زۆر بەگران لەسەر خاوەنەکەی دەکەوێت.

دادوەریەکی سالم تەنها ئەو کەسانە ئەیکەن کە ئەتوانن بەرەنگاری شکستەکان ببنەوە باوەڕیان بەخۆیان هەبێت. هەمیشە لەدونیادا کەسێك لەتوانای هێزی خۆی بەئاگایە کە مەحکەم باوەشی بەدونیادا کردبێت.

(ڕەخنەو ڕەخنە لەخۆگرتن)

ڕەخنە ئەگەر مەبەست لەپێشکەوتن و گەشەکردن بێت یەکێکی ترە لەتایبەتمەندییە چاکەکانی کەسایەتی. ژیان بەبێ ئارەزوو ئامانجی گەورە ژیانێکی بێمانایە هەوڵدان و گەشەو پێش کەوتن لەهەموو مرۆڤێکدا هەیەو ڕەخنەش سەرچاوەی هێزو قوەتێکە کە بەرەولای چاکردنی ژیان پاڵمان پێوە ئەنێت.

ئەوکەسانەی کە لیاقەت و کارزانی بەمەیل و ئارەزو ئەدەنە قەڵەم بەزۆری روو بەرووی شکست دەبنەوە چونکە نەیانتوانیوەبیری ڕەخنەی دروست ڕێنمایی بکەن.

کاتێك سنوری ڕەخنەو گەشە کردنی مرۆڤ لەسنوری توانای بەدەر بێ ئەستەمە نیشانەی سەرکەوتنی دەست نیشان بکرێت بۆ گەشتنە مەبەستەکانی. ئارەزووی گەشتن بەئەستێرەکان ئارەزویەکە کە قابیلی قبوڵ نیە بەلاَم چاکتر وایە کە سەرەتا سەرکەوێت بەسەر ئارەزووە بچوکەکانی پاشان ئارەزوری گەورە بخاتە مێشکیەوە.

مەبەستەکانتان یەکەیەکە دیاری بکەن. لەرۆمی کۆندا پیاوێکی بەهێز هەبوو کە توانای ڕاکێشانی شەش ئەسپی هەبوو وەیەکەم بوو، ئەمرۆ لەو جۆرە مرۆڤانە کەمن.

ئەگەر تۆ ناتوانیت زیاتر لەدوو ئەسپ رابکێشی و بیوەستێنیت لەپێشبرکێی راکێشانی شەش ئەسپدا بەشداری بکەیت دڵنیابە لەوەی کەلە یەکەمین دەورەدا تێك دەشکێنیت.

لەراستیدا ئەتوانین زۆربەی شکستەکانی خۆمان بەهۆی نەزانی خۆمان بدەینە قەڵەم یانی ناتوانین کە هەموو هێزو توانای خۆمان بخەینە ئەستۆی جێبەجێکردنی ئەرکێکی دیاری کراوەوە. ئەو کەسانەی کە تەواوی کۆشش و هەوڵی خۆیان سەرف ئەکەن بۆ تەنها یەك مەبەستی دیاری کراو چاویان لەو نمونە ئیتاڵیاییە کۆنەیە کەدەڵێ ((دونیا بەبەردەوام کراوەتەوە بەروی ئەو کەسەدا کە بزانێت دەیەوێت بۆ کوێ بروات)).

مێشکی خۆتان زیاد لەحەد گەشە پێبدەن و تا ئەتوانن فێری زانست بن و سەردانی کتێبخانە گشتیەکان بکەن و سەر لەکۆنسێرتی ئاهەنگەکان بدەن و گوێ لەگفتوگۆ بەسودەکان بگرن، ئەم شتانە ئەتوانین بەسەرمایەی ئەو کەسانەی داینێین کەلە بانقەکاندا رەسیدی بانقیان نیە.

زانین بۆ مێشك بەتەواوی وەکو خواردنە بۆ بەدەن هەوڵ بدەن بۆ گەشەپێدانی مێشکی خۆتان پەیوەندیتان بەئەدەبیات و مۆسیقاو هونەر توند بکەن.

تەربیەتی‌دەرون پایەی ئەساسی خۆشبەختی‌یەو خۆشبەختانە لەهەموو کات و تەمەنێکدا ئەم تەربیەتە ئەتوانرێت جێبەجێبکرێت وەك چۆن ((هەراس لریمەر)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((سەرئەنجام ئەزانن کە زانست و زانین تەنها نیعمەتێکە کەلەم جیهانەدا لەدەستی هەموو کەسێکدایەو رەنگە تاکە پەنایەك بێت کە لەدونیای پر لەهەراو کێشەدا پەنای بۆبرێتە بەر باقی شتەکانی تری ژیان بەشێوەیەك کۆت و بەند کراوە کەبۆ بەدەست هێنانیان پێویستمان بەجۆرە کلیلێکە کە بەداخەوە هەموو کەس دەستی پێ‌ی ناگا.

(بەرەنگاری- مقاومەت کردن)

عادەتی مقاومەت و پشت بەخۆبەستن لەخۆتان گەشە پێ‌بدەن. پشت بەخۆبەستن یانی هێندە ئیرادە نیشاندان کە گومان و دوو دڵی و بێ‌هێزی

لـەناو ببـات وە بەرنامـە چـاوەڕوان کراوەکـان و دەسـت نیـشان کراوەکـان بگەیەنیتە مەبەست.

ناپلیۆن زۆرجار ئەیووت ((سەرکەوتن بۆ کەسێکە کەپشت بەخۆی ببەستێ)) کاتێك کەشەرحی حاڵی هەموو گەورە پیاوانی جیهان بخوێننەوە دەبینین کە هەموو لەپەنای پشت بەخۆ بەستنا گەشتونەتە ئاستی بەرز.

لەراستیدا کاتێك مرۆڤ شکست دێنێ کەئیعتراف بکات بەبێ توانای خۆی لەبەرامبەر گرفت و کێشەکان

ئـەو مـادام خـۆی بەشکست خـواردو ئاداتـە قەڵـەم سـەرکەوتنی حەتمیـە. سازلێدەری کە مەشقی ئامەنگەکەی نەکات سازلێدەرێکی باش نابێت.

ئێمە هەموومان خاوەنی زەوقێکی پەنهانین کە لە قوڵای مێشکماندایە گەشە پێدانی ئەم زەوقە پێویستی بەپشت بەخۆبەستن و هێز هەیە.

(زیرەکی نیشاندان لەکۆمەڵگادا)

ئاگاداربـە قـسەکانت زیـان بەکەسـایەتیتان نەگەیـەنێت هەنـدێ کـەس لـەو بروایەدان کە مرۆڤ لەبری ئەوەی ئەفکارو بیروباوەری خۆی بشارێتەوە چاکترە ئـەوەی لەمێـشکیدایە بیڵێـت ئەگـەر قسەکانیـشی لەکۆمەڵـدا بێتـە هـۆی ئـازارو ناخۆشی ئەمانە هەمان ئەو کەسانەن کە بەبێ لێوردبونـەوە لـەم جۆرە قسانە زۆر ئەکـەن ((مـن لەکـەس ترسم نیە، بەراستی و بێپـەردە ئـەوەی پێویـست بوو پێم ووت))، وەیـان ((داوا ئەکـەی بەراسـتی بیروبـاوەرت پـێ بڵێم ئەمەیـە بیروبـاوەرم لەبارەی تۆ))

باس کردنی خەڵك و گاڵتە بەخەڵکی کردن دەربرینی راسـتی و جرئەت کردن نیە بەڵکو لەراستیدا هەستی دەرونی گر گرتوتە. بۆ نمونە:

ئایا زەروریە بەو ئافرەتەی کە دەعوەتی تۆی کردووە بۆ نان خـواردنی ئێوارە لە ماڵەکەیداو بۆ میواندارێت رەنجی زۆری داوە بەسەراحەت پێی بڵێی کە ئەو گۆشتەی تۆ لێت ناوە بێتامـەو نەکوڵاوە. هێندە بەسە بـێ دەنگ بیت بێ ئەوەی

زیانێك لەراست گوێی تۆ کەوتبێ، ئەو کەسەی زمان پیسەو تالیق لەخەڵکی ئەدات و خەڵکی نارەحەت ئەکات درەنگ یان زوو بەبێ هاورێ دەمێنێتەوە.

ئەو کچانەی کەبۆ راکێشانی دڵی پیاوێك باسی سەرکەوتنی خۆی لەبەدەست هێنانی دڵی پیاوان ئەکات نەزانن لەقسەکردندا چونکە تەسەوری ژنێکی هەوەس بازو بەرەڵا لەمێشکی بەرامبەرەکەی دروست ئەکات و زۆربەی جار ئەو خۆشەویستیەی کە بەدەستی هێناوە لەدەس خۆی ئەدات بەهۆی نەزانی لە قسەکانیدا.

(خۆشەویستیتان بۆ خەڵکی دەربرن)

ئێمە هەمووومان ئانوانن بەسیاسەت بین بەڵام کەس نیە کە نەتوانێت میهرەبان و محبەت بێت هەوڵ بدەن سەرکەون بەسەر ئەوشتەی واتان لێئەکات بێ پەررده راستی تاڵ و هەراسان کەر دەربرن.

مرۆڤ ئەبێت هەمیشە نسبەت بەهاوشێوەی خۆی دڵسۆزو میهرەبان بێت چونکە بەم شێوەیە مەیدانی گەشەسەندنی کەسایەتی پەرەئەسێنێ و ژمارەی هاورێ و دۆستەکانی زیاتر دەبێت.

بەتەنها کۆمەڵگایەکە خۆشەویستی و ژیان و نشاگی مۆسیقای لەئارەزووی مرۆڤدا پێك دێنێ. کاتێك هەستت بەم راستی‌یە ئاشکرایە کرد ئەزانیت کە ئارەزوو زەوقی فراوانت زیاتر دەبێت و ئارەزو ئەکەیت پەیوەندیت هەبێت بەوشتەوەی کەلە جیهاندا روو ئەدات.

نەك تەنها لەبەرئەوەی ئەرکی سەرشانتە بەڵکو بۆئەوەی ئەم پەیوەندییە گشتییە. خراپەکاری هەڵەیەکی گشتییە، چونکە لەتۆشدا هەمیشە کاریگەری‌هەیە هەوڵبە قسەکانت بۆ هەموو کەس لەنیەت پاکی وخۆشەویستیەوە بێت ئەوکات ئەزانی چۆن مرۆڤ بەزەوق و سەلیقەوە گوێ لەقسەکانت ئەگرن و جێبەجێی ئەکەن و هەربەو شێوەیە وەکو موگناتیس خەڵکی بۆلای خۆت رائەکێشی.

(سەرنجی خەڵکی بۆ عەیبەکانی خۆت رامەکێشە)

هەرکاتێك لەبارەی عەشق و مەزهەب و مەسائلی جنس و بەشێوەیەکی گشتی ژیان بیرو باوەری توندو تورەت هەیە هەرچی زووە دەست لەو تورەیی‌یە هەڵبگرە هەرچۆن بێت ناوبانگی ئەم عەیبەی خۆت لەناو هاورێکانتدا بڵاومەکەرەوە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم روو بەرووی هەر کەس دەبوویەوە بێ‌درەنگ دەستی بەباس کردنی گرفتە دەرونیەکانی خۆی دەکرد. بەداخەوە ئەنجامی ئەم دەربرینانەی بێ‌سەرەبوو بەو مانایەی کەبەنەفامی لەنێوان خۆی و دەوروبەرەکەیدا دیوارێکی دروست ئەکرد. ئێمە هەموومان خەڵکانێك کە گرفتاری ئەم عەیبەن ئەناسین کەلە باس کردنی بابەت و عەیب و راکانیان تورەو عەصەبین وەك بەتورەیی باس کردنی مەزهەب و لایەنگرانی نەژادو لایەنگرانی کۆمۆنیزم و سەرمایەداری کە ئەیانەوێت هەرچۆن بووە قسەکانی خۆیان بسەلمێنن. وەئەزانین خەڵکی تاچ حەدێ دوور ئەکەونەوەو بێزارن لەقسەی تورەو نابەجێ.

(عەفونەکردن زیان بەکەسایەتیت ئەگەیەنێت)

تەحەمولی عەیبی خەڵکی بکە تا ئەوانیش عەیبی تۆ قبوڵ بکەن لێ‌نەبوردن و ئاشتی نەکردنی تۆ لەبەرامبەر خەڵکیدا بەتەواوی وەکو تەلی کارەبایەك کارەبایی لەسەر بێت. دۆست و هاورێیانت لێدوور ئەخاتەوە.

ئەگەر کەسێك لەکاتێکدا قسەیەکی پێچەوانەی رەفتارو بیروباوەری تۆی کرد بەهێمنی رەدی بەرەوە چونکە دڵنیابن کە جارێکی تر دوور ئەکەوێتەوە لەقسەکردنی ناشرین بەرامبەرت.

(دە دەستور بۆ دۆستایەتی)

ئەگەر ئامادەکاریت تیایە بۆ لەناوبردنی هەندێ لەنوقسانی وهەڵەی کەسایەتیت ئەوە چەند رێگایەکتان نیشان ئەدەین. بریار بدەو لەمرۆوە ئەم رێگایانە تاقی بکەرەوە:-

١-بەپێی توانا دەست لەگلەیی کردن لە ڕۆژگارو نەهامەتیەکانی ژیانت هەڵبگرە.

٢-دوور بکەوەرەوە لەشەڕو هەرای بێمەبەست و بێهودە.

٣-لەژیانتدا بەسیاسەت بەو لێبوردنت هەبێت.

٤-مۆدەب بەو تەفاهومت هەبێ لەگەڵ خەڵکیدا.

٥-شێوەی جل پۆشین و ڕوخساری دەرەوەت چاك بکە.

٦-لەتەکەبورو من من دووربکەوەرەوە.

٧-زیاتر بیر لەکارەکانی خۆت بکەرەوە.

٨-بەردەوام میهرەبان و بەزەوق و چالاك بە.

١٠-هەوڵ بدە هاوڕێیەکی پاك و بەوەفابە بۆ هەموو کەس بەگشتی و بۆ هاوڕێکانت بەتایبەتی.

بەشی دەیەم
((زاڵبە بەسەر بیری خۆ بەکەم زانیدا))
((هەمووومان بیری خۆ بەکەم زانینمان تێدایە))

کێ هەیە هەرگیز خۆی بەکەم نەزانیوە؟ بێگومان هیچ کەس؟ تائەندازەیەك هەستی خۆ بەکەم زانین عەیب نیەو هۆکەشی ئەوەیە کە ئێمە هەموومان هەمیشە لەو بروایەداین ئەتوانین چاکترین لەوەی کە هەین و بەرەو پێشەوە بڕۆین.

ئێمە چ ئاگاداریەکمان لەهێزی شاراوەی سروشت هەیە؟ ئێمە هەموومان بۆ مردن هاتوینەتە دونیاوە هیچ کەسیش لەم جیهانەدا توانای گۆڕینی ئەم چارەنوسەی نیە، ژیان تەنها بەشێکی هیچە لەبەشە فراوانەکانی ژیانمان .

هەر دەرکی ئەم حەقیقەتەیە کە ئاگادارمان ئەکاتەوە لەبچوکی و بێ توانایی خۆمان، وە هەست کردن بەم بێ توانایی‌یەی مێشکی مرۆڤە کە زاناکان والێدەکات هەرچۆن بووە نهێنیەکانی گەردوون کەشف بکەن.

کەشفی بۆمبی ئەتۆمی نیشانەی ئاخرین دەرکەوتنی بەهێزی مێشکی مرۆڤەو هەوڵە بۆ دەست بەسەراگرتنی بەشە جیاوازەکانی دونیا، جەنگێکە کە مرۆڤ بۆ بەدەست هێنانی هێز هەمیشە درێژەی پێئەدات و پێشی داوە.

(دوکلاس لرتن) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا لەژێر ناوی ((لەژیانی خۆتان سود وەرگرن)) ـ ئێگێڕێتەوە کە چۆن هاورێ و شەریکی پێشوی بەناوی ((گی هیل تك)) زانی کە هەموو دانیشتوانی جیهان بەگەورەو بچوکەوە بەتەواوی یەکسان و بەرامبەرن بەشێوەیەك کەهیچ کەس ناتوانێت لەبەرامبەر یەکێکی تردا هەست بە((کەمی خۆی بکات)).

بەڵێ دەوڵەمەندو فەقیر هەموو لەبەرامبەر یەك جۆر ترس و تەهدیدی نەخۆشی و رووداوە جەنگیەکاندان، وەچاکترین وەسیلەی بەرگری ئێمەش ئەوەیە کەجۆرە بەرگرییەکی داخلی لەبەرامبەر ئەم مەترسیانەدا پێك بهێنین وەبەر لەهەموو شتێ ئەبێت بۆ سەرکەوتن بەسەر راستیە تاڵەکانی ژیان چ لەرووی جسمی چ لەرووی سۆزداریەوە باوەر بەنەفس پەیدا بکەین.

هەرکاتێك سەرکەوتوبین لەم رێگایە هیچ هێ نیە کە رێگا لەسەرکەوتنمان بگرێت.

(خۆخواردنەوە باوەر بەخۆ بوون وێران دەکات)

لە دە کەسی جیهان نۆ کەسیان ئازار بەدەست خۆخواردنەوە ئەچێژن یانی هەمیشە دڵیان بۆ حاڵی خۆیان ئەسوتێ هەندێکی تریش بەهۆی کەموکوڕی دەرەنیەوە زیاتر لەخەڵکی تر ئازار ئەچێژن هەمیشە لەژیان و حاڵی خۆیان بێزارن.

چیرۆکی نەخۆشنکی خۆم ئەهێنمەوە کە نمونەیەکی باشە لەبارەی خۆبەکەم زانینەوە، ئەو بەهۆی روداوێکەوە توشی یەك نەقصی جسمی هاتبوو لەئەنجامدا تووشی خۆبەکەم زانین ببو کە بۆ لەبیرکردنی خۆی پەنای بۆ مادەی بێهۆشکەر بردبوو وە سەرئەنجام شێت بوو. ((ئەم پیاوە ناوی جیمس بوو)) ئەم لاوە لاوێکی بەتواناو کاریشی وێنەکێشان بووە، ژن و منداڵێکی کەم تەمەنی هەبوو ئێستاش لە شێتخانەدایەو، ئەو بەهۆی رووداوێکەوە قاچی راستی لەبنی رانیدا برا هێندەی بیری لەم رووداوە کردەوە تاسەرئەنجام تووشی خۆبەکەم زانین بوو کە بەتەواوی خۆی فەوتاند چەندین جار بڕیاری خۆکوشتنیدا، فێری مادەی بێهۆشکەر بوو چەندین ساڵ مراجعەی ئەم دەرونزان بۆ ئەو دەرونزانی کرد، سەرئەنجام چونکە چارەسەری بۆ نەدۆزرایەوە پەنای بردەبەر شماعیەو شێتخانە.

(ڕەنگە نەقسی جسمی ببێتە هۆی سەرکەوتن)

زۆربەی کەس کاتێك ڕوو بەڕووی نەقسێکی جسمی ئەبنەوە بە بەدەست هێنانی ئامانجێکی گەورەو ئەرکێکی بەرز هەوڵ ئەدەن تۆڵەی نەقسی جسمی‌یەکەیان بکەنەوە.

زۆرن ئەو کەسانەی کە نەقسێکی جسمی وای لێکردوون کەپەی بەسەرکەوتنی گەورەبەرن وەك چۆن ((فرانکیلن ڕۆز ڤۆڵت)) ڕێگای نەدا کە نەقسە جسمیەکەی بێتە ڕێگر لەبەردەم گەیشتن بەپلەی سەرۆك کۆماری ڕێژەیەکی زۆری تری وەکو ((هان کلر))و بیتهۆڤن و ئەدیسۆن ئەم فەلسەفەی خوارەوەیان بەمیرات بۆ توشبوانی خۆبەکەم زانەکان بەجێهێشتووە، هەرکاتێك خۆبەکەم زانیت وای لێ‌کردی ئیرادەی سەرکەوتنت لەکاری ڕۆژانەدا زیاد بکات بەم خۆبەکەم زانینە نارەحەت مەبە.

(نەخۆشی دەروونی)

بەڵام دەستەیەکی تری خەڵکی هەن بەرادەیەك تووشی گرفتی خۆبەکەمزانی توند ئەبن کە ڕێگای هەرجۆرە پێشکەوتن و سەرکەوتنێکیان لێ‌ئەگرێت.

ئەوانەی توانای تەحەمولی نوقسانیەکانی خۆیان نیەو لەئەنجامدا گوناهی شکستە کانیان ئەخەنە ئەستۆی خەڵکی ترەوە زیاد لەحەد گرفتاری دڵسۆزی بەزەیی هاتنەوە بەحاڵی خۆیانن. ئێمە بۆ ئەم جۆرە ڕووداوانە ئەڵێن کە نەخۆش ئازار بەدەست ئازارێکی تایبەتەوە ئەچێژێت لەڕاستیدا ئەو گرفتاری دوو نەخۆشی دەبێت لەم بارەیەوە چاکترە نمونەیەك بهێنمەوە ((کەسێکی ناشرین کە خاوەنی چاوی خێل و گوێی گەورەو خوارە بێزارە لەخۆی بۆیە پەنا بۆ دزی و تاوان ئەبات لە کاتێکدا هەوڵ ئەدات تۆڵەی ناشرینی خۆی لەکۆمەڵگا بکاتەوە کە کۆمەڵگا هیچ تاوانێکی نەکردووە.

لەبەرئـەوەی هـیچ دەسـەڵاتێکی نیـە لەبەرامبـەر چارەنوسـێك کـە دوژمنـی حەقیقی ئەوە، بۆیە کۆمەڵگا ئەخاتە شوێنی چارەنوس و تۆڵەی خۆی لەکۆمەڵگا ئەکاتەوە.

(بەزەیی هاتنەوە بەحاڵی خۆت نەخۆشی جسمی پێك دەهێنێ)

ماوەیەك لەمەوبەر پارێزەرێك کە تەمەنی ٤٢ساڵ بوو پێی ووتم کەبـە تـەواوی باوەری بـەخۆی لەدەست داوەو ئازاری بەدەست ((عقدة حقارت))وە ئەچەشت هاوسـەرەکەی ئـەیووت کـە مێردەکـەی زیـاد لەحـەد لەکارەکانیـدا جدیـەو هـۆی هـەموو نارەحەتیـەکانی ئـەو بەجدی گرتنـی ئەرکەکانیەتی، ئەم پیاوە لـەتورەیی بەردەوام و خراپـی هـەرس و سەرئێشەی توند ئازاری ئەبرد لەسـەر مـەوزوعێکی هـیچ کاسـەی سـەبری پـڕ دەبـوو، هەمیشە گلـەیی لـەباری مەسـولیەتی خێزانـی هـەبوو بـەهۆی معاینـەی دەرونزانـەوە روون کرایـەوە کەلـە لاشعوری مێشکیدا هەستی رەحم و بـەزەیی بەرامبـەر بـەخۆی پـەنهان کردبوو کاتێك ئـەو خۆبەهیچ زانینـە روون کرایـەوە نـەخۆش تـوانی زاڵ بێـت بەسـەر نـەفس و گرفتەکانیـداو بەچاوێکی جوانتر سەیری دونیا بکات.

ئـەو سـەرئەنجام زانـی بـووی کـە رۆح و جـسم یـەك لاشـەی جیانـەکراوە پێـك دەهێنن و خۆخواردنەوەی زیاد لەحەد نارەحەتی جسمی زیاد دەکات هەستی خۆ بەهیچ زانین توند تر دەکات.

(بەهۆی خۆپەرستیەوە)

دەرونزانـان لەهـەر بارەیەکـەوە دەکۆڵننـەوە لـە ((عقـدە حقـارت)) سـەرئەنجام بەخۆپەرستی کۆتایی دێت. ئێوەش خۆتان ئەتوانن ئەم راستیە تاقی بکەنەوە.

ژیـانی خـۆت لەسـەرەتاوە بهێنـەرەوە پـێش چـاوی خـۆت و ریـشەی بەدبەختیەکانت بدۆزەرەوەو ئـەوکات ئـەزانی کەسالانێکی زۆرە رێژەیەکی زۆری هێز و توانای خۆت سەرفی شەرێك کردووە پێی دەوترێت بەدبەختی، مەسئولی

ئـەو شـەرەش تـەنها تەقـدیرو چارەنوسـە هـیچ مـرۆڤێکیش توانـای تێـك دان و گۆڕینی کاری سروشت و تەقدیری نیە وەهیچ مرۆڤێك هەرگیز نـەیتوانیوە ڕەنگـی پێست و بەشە گرنگەکانی لەش بگۆڕێت.

هەوڵدان لەم ڕێگایە جگە لەنابووتی هیچ ئەنجامێکی تری نیە و نابێت.

(ڕێگا خراپەکانی تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانین)

مارگارت بۆی گێرامـەوە کـە هەمیشە هەست بەشەرم و حەسوودی ئەکات کـە وەکـو خوشـکەکەی جـوان و دڵفرێنـەر نیـە چـونکە دایکـە نەزانەکـەی هەمیـشە لەبرچاوی خزم و کەس و کاردا ئەم جیاوازییەی دووپات کردۆتەوە.

ئەیویست ئیسپاتی بکـات کـە ئـەو بەپێچەوانەی خوشکەکەیەوە کـە جـوانی لەدایکیـەوە بۆماوەتـەوە ئـەویش زیـاتر لـەباوکی دەچێ چونکە بـاوکی پیـاوێکی ناشرینە هەڵبەتە ئەمە بەقسەی دایکی.

ئەو کچە بێگوناهە زۆر لەبەرامبەر ئەم ڕەفتارەی دایکیدا حەساسیەتی هـەبوو وە ورتــی بــۆ بەدەســت هێنــان و مانــەوەی ئــەو کورەجوانــەی کــە پەیوەنــدی خۆشەویــستیان هەیــە ناچــارە مــل شــۆڕ بکــات بــۆ هــەموو پــێش بینــی و داواکارییەکانی ئەو کورە.

زۆری نەبرد بۆ کوژانەوەی هەستی تاوان دەستی بەکاری نابەجێ کرد، وەبەم پێیە لـەقۆناغی خۆبەکـەم زانین بۆفەسـادو لەفەسـادەوە بـۆ هەسـتی تاوانبـاری و لەکۆتاییشدا گۆڕا بەخراپـەکاری بـەبێ ئـەوەی ئامـانجێکی تـر جگـە لـەزیاد کردنـی بەدبەختی خۆی بەدەست بهێنێت.

وای هەســت ئــەکرد بەشــێوەیەك کەوتوەتــە چــاڵی بەدبەختیــەوە کەهێنانــە سەرەوەی لەو چاڵە زۆر ئەستەمە و ناکرێت، بەوتەی خۆی لەنۆقیانوسی گـەورەی بەدبەختی نوقم بوە و بـەبێ ئـەوەی ووشـکانی ببینێـت یـان ڕێگـای ڕزگـار بـوونی هەبێت.

سەرئەنجام: کاتی خۆی لە ئاوێنەی دەرونزانیدا بینیەوە سەری سورما لەوبەرەنگارییەی کەبۆ کەسایەتی دروستی کرد بوو. هەزاران کەس وەکو ((مارگارت)) هەیە کەبۆ تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانین پەنا بۆ ڕێگای خراپو هەڵەو چەوت ئەبات.

(کەموکوری ڕێکخستنی کەسایەتی)

زۆر کەس بەشەرحی ((عقدة حقارت))ی خۆیان ئیدیعا ئەکەن کە توانای هێزی پێویستیان هەیە بۆ سەرکەوتن و ڕێکخستن، بەمەبەستی پەروەردە کرنی هەستی باوەر بەخۆ بوون لەکاتێکدا سەرکەوتن بەسەر هەر تەنگ و چەڵەمەیەکدا نیشاندانی هەوڵ و کۆششە.

ئەو کەسەی زیاد لەحەد دڵی بۆ حاڵی خۆی ئەسوتێ تەنها لەبەرئەوەیە ناتوانێت خۆی لەم گرفتارییە رزگار بکات کە بەهۆی خۆپەرستی و خۆبەزل زانینەوە ئامادەی هیچ جۆرە فیداکارییەك نیە. ئەو بۆ گەیشتن بەمەبەست هەموو جۆرە نارەحەتیەکی دەروونی و جسمی قبوڵ ئەکات.

وەکو سوارێك وایە کە ئارەزوو ئەکات کە لەمسابقەی فرینی ئەسپ سواری سەرکەوتوبێت بەبێ ئەوەی ئامادەی فرینی هەبێ بەسەر ئەو شتەی بۆی دانراوە.

(خۆبەکەم زانینی قولایی)

تارادەیەك زۆربەی توشبوان بەگرفتی دەروونی ئازار بەدەست دەردی خۆبەکەم زانینەوە ئەچێژن هەرچەندە هەندێکیان ئیعتراف ئەکەن و هەندێکیان نا، تەنها لە دڵەوە ئیعتراف ئەکەن بەڵکو بەدەمی ئیدیعا ئەکەن کە زۆر لەپێش خەڵکەوەن، بێ ئاگا لەوەی کەبەم هەستی خۆ لەپێشی خەڵك دانانە دەست نیشانی گرفتی خۆبەکەم زانینی خۆیان ئەکەن. دکتۆر((الفرید ئەدلر)) دەرونزانی بەناوبانگ لەم بارەیەوە دەڵێت:- لەهەموو کەسدا کەخۆی زیاتر

لەخەڵکی نیشان بدات ئەتوانین یەك ئەحساسی حقارت دەست نیشان بکەین کەبە هەوڵێکی زۆر لەدەروونیدا شاراوەتەوە.

(پێویستی خۆشەویستی)

نیازی توند بە هەستی خۆشەویستی نەك تەنها لە توشبوانی نەخۆشی دەرونیدا زیادە بەڵکو لەهەموماندا وجودی هەیە لەگەڵ ئەمەشدا زۆرکەم لەخەڵکی ئەتوانن و یان ئەزانن ئەبێت کە محبەت رابکێشرێت. عەشق و محبەت تەنها نەبەسراوەتەوە بەماچ و لەباوەش گرتن بەڵکو یەك حاڵەتی ئارامی دەرونیە کە دەگوێزرێتەوە بۆ خەڵکی، بەشێوەیەك کە ئەتوانرێت بوترێت چاك ترین کەس ئەوانەن کەلەلایەن خۆیانەوە ئەشیعەی باوەر بەخۆبوون بڵاودەکەنەوە.

((عقدة حقارت)) رەنگە بەهۆی بێتوانای لە راکێشانی محبەت و خۆشەویستی یان بێبەش بوون بێت لە هاوسەرایەتیەکی سەرکەوتوو لەبەر ئەمە بۆ بەدەست هێنانی عەشق و محبەت هیچ پێویست ناکات هەموو سووچێکی ئەم دونیایە بگەرێین چونکە هێزی خۆشویستن لەدەروونی هەموماندا وجودی هەیە لەو حاڵەتەدا ئێمە وەکو ئەو مرۆڤە کەمژەیە واین کە بەدوای عەینەکەکەی خۆیدا دەگەرێت بەبێ ئەوەی بزانێت کەلە چاوی خۆیدایەتی، ئێمەش لەهەموو شوێنێکدا بەدوای محبەتدا ئەگەرێین جگە لەدەروونی خۆمان.

(خۆبەکەم زانین دەبێتە رێگر لە بەدەست هێنانی عەشق و محبەت)

ئافرەتێکی ٣٤ساڵە کەبۆ لەناوبردنی گرفتە دەرونیەکانی سەردانی کردم بەم شێوەیە بۆم دوا ((دکتۆر ئەوەی کە زۆر پێویستم پێیەتی هاوسەرێك و ماڵێك و چەند منداڵێکە کە لەگەڵیان بژیم وەکو هەموو خۆشبەختەکانی جیهان تەنها بە بەدەست هێنانی ئەم خۆشبەختیە ئەتوانم بەسەر دەروونی خۆمدا زاڵبم))

پێم ووت ((تۆ خۆت بەدەستی خۆت بویتە رێگر لەبەردەم هاوسەر پەیداکردن چاوەروان ئەکەیت کە کەسێك خۆشی بوێیت بەلام پێویستە بزانیت ئایا

بەراستی تۆ خۆشەویستی ناو خەڵکیت)). زانیم کە ژمارەیەکی زۆر داواکاری بووە بەڵام بەهۆی نەفامی و بێئاگاییەوە نەیتوانیوە بەهیچ شێوەیەك شو بەهیچ کامیان بکات و سەرئەنجام چونکە بێزار ببو لەتەنهایی ئاخرین تیری خۆی وەشاند بوو وەشوی بە پیاوێك کرد ئەو پیاوەش چووە بۆ خزمەتی سەربازی و تەنها چەند نامەیەکی ناردوە بۆی پاشان هیچ ئەسەرێکی نەبووە. ئایا بەدێژی ژیانی ئەبێت بەتەنها بمێنێتەوە، ئەم ترس و نیگەرانییە خەو ئیسراحەتی لێسەندبویەوە ئەو وەکو هەموو کچێکی سەر ئەو زەویە ئومێدەوار بوو کە رۆژێك بەخت یاوەری بێت و عەشق لەئاسمانەوە بەدیاری بۆی بێت و بتوانێت لەتەنیشت هاوسەرو منداڵەکانی ژیانێکی خۆشبەخت بەسەر بەرێت.

ئەوم بردە بەر ئاوێنەیەك و تکام لێکرد هەستی خۆیم بۆ روون بکاتەوە. لەناو ئاوێنەکەدا وێنەی ئافرەتێك ئەبینرا کە خەم و بێ ئومێدی لەچاوانی ئەباری وەك بڵێی لێوەکانی هەرگیز خەندەی نەدیوە. کاتێك پێم راگەیاند یەکەمین هەنگاو بۆ راکێشان بەدەست هێنانی عەشق و خۆشبەختی باوەر بەخۆ بوونە زۆر سەری سورما. بەڵام باوەر بەخۆ بوون ئەبێت لەمنداڵیەوە دروست بێت بەڵام بەداخەوە زۆربەی باوکان منداڵەکانی خۆیان لەتەمەنی منداڵیدا هێنە ئازار ئەدەن کە گەورە بوون هەست بە ((حقارت)) ئەکەن وەهەست بەتورەیی و نارەحەتی ئەکەن و لەپێك هێنانەوەی پەیوەندی عاشقانەی سروشتی و ئاسایی دەستە وەسانن و بەبێ ئەوەی خۆیان ئاگایان لەخۆیان بێت، تۆڵە لەباوکان و خەڵکی تر وەرئەگرن. بۆ بێبەش بوون لەخۆشیەکانی تەمەنی منداڵی لەکاتی باڵقیدا لەتینوێتی توندی عەشق و محبەت ئازار ئەبەن لەهەمان کاتدا تووشی خۆبەکەم زانین ئەبن و دووریان ئەخاتەوە لەخۆشەویستی.

(ئەو کەسانەی خۆیان بەکەم ئەزانن)

زۆربەی ئەو کەسانەی کە خۆیان بەکەم ئەزانن سەرئەنجام دێنە سەر ئەو بروایەی کە بەئەندازەی پێویستخۆشەویستی و محبەت لەخەڵکی وەرناگرن

بەزۆری شکایەت لەم کەموکوڕیە ئەکەن‌و نازانن چۆن ئەو کەموکوڕیەلەناوبەن هەندێکیان شەرم ئەکەن لەهەست کردن بەم نیازمەندیەو بەشێوەیەکی ئاشکرا ئیعتراف ناکەن‌و لەهەمان کاتدا گلەیی لە زەمانە ئەکەن کە بوونی ئەمان وەکو هەن نەرناخات هەر بۆیە بەزۆری کاسەی قەهری خۆیان بەسەر خەڵکیدا هەڵئەرێژن. وەك کارمەندێکی دائیرەیەك وا هەست دەکەن کەلە دائیرەکە بەقەد توانای خۆی ئیحترامی لێناگیرێت‌و هەمیشە لەماڵەوە لەگەڵ ژن‌و منداڵەکانیدا لەکێشەو هەراین.

ئەم ڕاستیە ماوەیەك لەمەو پێش ناوەڕۆکی شانۆیەکی جوان بوو کەلە (برودوی) خرایە سەر شانۆ، کارمەندێکی هیچ‌و بێ‌توانا هەموو جۆرە ئومێدو ئارەزووی بەدەست هێنانی ڕوتبەو زیاد بوونی حقوقی لەدەست دابوو لەهەمان کاتدا ژن‌و کچەکەی زۆر خۆش ئەویست، بەڵام لەکاتی گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە کە دەکەوێتەوە بیری کەمی حقوقی‌و غەم دای ئەگرت چونکە نەی ئەتوانی زیاتر لەوەی لەبەردەستیایە بۆ ماڵەوەی سەرف بکات. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا بەبینینی قەرزی تەلەفون وەیان هەر جۆرە مەسرەفێکی تر تورە ئەبوو وەژیانی لەژن‌و کچەکەی حەرام ئەکرد.

وا دێتە بەرچاو تورە بونەکەی بەهۆی توندرەوی‌و طبعی تورەیی‌یەوەیەتی لەکاتێکدا لەراستیدا نیشانەی ترس‌و نائومێدیە بەهۆی بێ‌توانای لەبەرامبەر بەرەنگار بونەوەی کێشەکان.

ڕاستە ژیان لەگەڵ پیاوێکی لەم چەشنەدا کارێکی هێندە ئاسان نەبوو بەڵام خۆشبەختانە ژنێکی تێگەیشتوو بەویژدانی هەبوو کەبەئاگا بوو لەسیفاتی چاکەخوازی هاوسەرەکەی هەوڵ‌و فیداکاری ئەو بۆ چاك بوونی وەزعی‌و بەفیداکاری هاوسەرەکەی لەو قەیرانە ڕزگار کردو مەلحەمی خستەسەر برینەکانی. غیرەتی نەفس‌و هەستی باوەر بەخۆ بوونی ئەو هاکاری مێردەکەی کرد بۆ گەشتن بەژیانی چاکتر.

پیاوێك كە تووشی خۆبەكەم زانین بێ بەپێی ئارەزووی زیاد لەحەدی بۆ ڕاكێشانی سەرنجی خەڵكی بۆلای خۆی ڕەنگە خۆیو عائلەكەی بەرەو لای نابوتی بەرێت یان بۆ ڕزگار بوون لەئەحساسی ئازارو ڕەنج دەست باتە خراپەكاری وەك چۆن بۆ هەڵاتن لە دونیای بێوەفا ڕەنگە پەنا بۆ كردەوەی جۆر بەجۆر بەرێت.

ئەم جۆرە كەسانە تاڕادەیەك هەموو كێشەو گرفتەكانی خۆی بێچارەسەر دائەنێت لەكاتێكدا گرفتی خەڵكی بەپێچەوانەی گرفتەكانی خۆیەوەیە بەسوك سەیر دەكات.

(چەند ڕێگایەكی سەرەكی بۆ چارەسەركردنی خۆبەكەم زانین)

١-ئەگەر تۆش توشی خۆبەكەم زانین هاتویت هەوڵبدە بەپێشنیاری پرسیارەكانی ژێرەوەو هۆكانت بۆ ڕوون بێتەوە:-

ا-ئایا هۆی باری ژیانم بەم شێوەیە چییە؟ ئەم خۆبەكەم زانینە چ كاتێ تووشی من بووە؟ ئایا بەتەواوی بەدوای خەونە درێژخایەنەكانەوەم؟.

ب-ئایا بۆ ڕزگار بوون لەم خۆبەكەم زانینە پەنام بردۆتە بەر ڕێگای هەڵەو زیانبەخش.

ج-ئایا بۆ ڕزگار بوونو بەركەنار كردنیفاكتەرەكانی گرفتیخۆبەكەم زانین ئەبێتە چ گۆڕانێك لەرەفتارو كرداری خۆمدا بكەم.

٢-دووەمین هەنگاو لەپێناو چارەسەر كردنی خۆبەكەم زانین زانیاری تەواو لەبارەی سنوری نوقسانیەكانی خۆتەوەیە هەرگیز لەدەست نیشان كردنی وەڵامە ڕاستەكان خۆت نەدزیتەوە.

٣-كاتێك لەئەنجامی سەرنجدانی خۆت بەتەواوی هەستت بە گرفتەكانی خۆت كرد، هەوڵی چارەسەر كردنی دەردەكانی خۆت بدە بەو مانایەی كە هێزی خۆت فراوانتر بكەی بۆ چارەسەری وەزعی خۆت كەمەری هیمەت لەپشت ببەستە. هەڵبەتە نابێت چاوەڕوانی ئەوە بكەی كەبەشێكی هەوڵو كۆششەكانت

بگاتـە مەبەسـتو ڕەوڕەوەی چارەنوس بەدڵی تۆ بسورێتەوە بەڵام ئەبینیت کە تەمبەڵی زهنی تۆ ورده ورده کەم دەبێتەوە.

مۆسـیقاو هونـەرو وەرزش کاریگـەری زۆری هەیـە لـە چاکبوونی خۆبەکـەم زانین چونکە ئارامی فراوان ئەدەن بەدەروون.

گاڵتە کردن بەخۆت هیچ سوودێکی نیە، ئەو کچەی کەبەهۆی ناشـرینیەوە لـە هەڵپـەرکێو سـەما دوور ئەکەوێتـەوە گرفتـەکانی خـۆی زیـاد دەکـات. لەکاتێکـدا هـەرکات زاڵ بیـت بەسـەر خۆبەکـەم زانینـی خۆیـدا دوور نیـە کەلـە هەڵپەرکێـدا پێشکەوتنی بەرچاو ببینێـتو سـەرنجی کۆمـەڵێکی زۆر بـۆلای خـۆی رابکێـشێ لەهەمان کاتدا ئەبێت ئەم خاڵەی لەبەرچاوبێت کەئەم هەستە گشتیەیەو هـەموو کەسە هەیەتی بەشێوەیەکی گشتی لەسێ نەفەر نەفەرێك لە بەرامبەر یـەکتری هەست بەنارەحەتی ئەکەن.

٤-هـەرگیز بیر لەسـەرنجی خـەڵکی بـۆلای خـۆت مەکـەرەوە بـەڵکو هەمیـشە ئارامیو خوێن ساردی خۆت بپارێزە یانی لەراستیدا خۆت قیافەی دەستکرد (مـصنوعي) بـەخۆت مـەدە ئەمەیـە چـاکترین رەمـزی هەسـت کـردن بـەخوێن ساردیوئارامی لەنێوان خەڵکیدا.

٥-دوور کەونـەوە لـەوەی کـە ئـارەزووی ناکـەنوپێتان خـۆش نیـە، هـەروەها بەمانەوەت نەماڵەوە ناتوانیت زاڵ بیت بەسـەر کەم رووی خۆتدا بۆیە پێویستە تێکەڵی خەڵکی بکەی هەر کەسەو حوکمی کتێبێکـی نوێـی هەیـە ئـەو فرسـەتەی بەرێ کە بەشێوەیەکی عەمەلیانە بەبێ ئـەوەی پـێ بزانێـت بـەکردەوەکانی چەندە بەشێکی مێژوویی ژیانی خۆیت بۆ روون بکاتەوە.

دەروونی ئەو کەسەی هاوڕێتە تاوتێ بکە بەڵام بەئاگابە ئـەوان زیـاد، ئاگـاداری تۆ نەبن چونکە هیچ کەس ئارەزوو ناکات تاقی بکرێتەوە.

٦-دوور بکـەوەرەوە لەئاوردانـەوە بـۆ دواوە واتـە رابـردوو هـیچ کـات پێـشت ناخات هەوڵ بدە تازەمینە بۆ پێشکەوتنت پەیدا بکەیت هەمیشە لەیادت بێت کە باوەر بوون بەخۆت لەقبوڵ کردنی مەسئولیەتەوە دروست دەبێت.

٧-هەركات بتەوێت پیاوێكی گەورەت لێدەربچێت ئەبێت بیرو باوەڕیشت گەورەو زیرەكانە بێت.

٨-دڵنیابە لەوەی ئەوەی ئەیچێنیت هەر ئەوە ئەدرویتەوە.

٩-بریار بدە كەپێش بینیەكانت لەژیاندا بەجێ بێت وەبۆ گەیشتن بەئەم مەبەستانە بەرنامەیەكی چاك ڕێك بخە.

١٠-بەردەوام بە لەبریاری خۆت بۆ چاك كردنی ژیانی خۆشبەخترو شیرین ترو هەنگاوی تر بهاوێژە.

١١-هەرگیز خۆت لەچوار دیواری (ماڵەوە) سجن مەكە.

١٢-دەفتەرێكی بچوكت هەمیشە لەگەڵدابێت و دەرەجەی چاك بوونی خۆتی تێدا بنوسە پاشان زەمانە تێئەپەڕێ كە فێری پەروەدە كرنی كەسایەتی خۆت دەبیت كە ئەتوانرێت بوترێت كە هەرگیز بەفیرۆ نەرۆشتوە.

بەشی پانزدەهەم

(ئەتوانرێت بەرگری بکرێت لە دەربڕینی تووڕەیی)
(دەربڕینی دەروون چییە؟)

دەربڕین و تێکەڵی دەروون حاڵەتێکە کە تیایدا هەندێ لە کێشە سۆزداریەکان دەخالەتی هەندێ هێزی مرۆڤ دەکەن بۆ درێژە پێدانی ژیانێکی ئاسایی، وە ئەم دەخالەتە بەبێ توانای توندی جسمی و دەروونی کۆتایی دێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی کارکردنی مرۆڤ لەناوبچێت و باوەڕ بەخۆبوونی لەدەست بچێت و تووشی نیگەرانی و بێخەوی و ترس و شێتی و ماندوی بەردەوام و بیری خۆکوشتن بێت وە بۆ سەلامەتی خۆی هەمیشە نیگەرانبێت و بەبێ هۆ فرمێسک برێژێ و غەمبار و هیلاك بێتە بەرچاو.

(هۆ گرنگەکانی تێکەڵی دەروون)

تێکەڵی و دەربڕینی تووڕەیی زۆر، بەزۆری بەهۆی بیرکردنەوەی هەڵەی زیاد لەحەدی مرۆڤە لەخودی خۆی، ئێمە هەموومان لەبەرامبەر ماندوویی و گرفتە جۆر بەجۆرەکانی ژیاندا یەکسانین بەڵام بۆ رووبەڕووبونەوەی رەنگە پەنا بۆ رێگای چارەسەری باش یان خراپ ببەین. بێتوانای و تووڕەیی دەربڕین نیشانەی ئەوەیە کەلەپەروەردەکرنی سۆزی ئێمەدا نوقسانی هەیە.

ئەو ماڵەی کە بەبەرنامەی هونەری و هەندەسیەوە دروست کرابێت زۆرچاك ئەتوانێت لەبەرامبەر لافاو و بومەلەرزەدا خۆی رابگرێ، بەڵام ئەگەر بنەماکانی بیناسازی تێدا پەیڕەو نەکرابێت لەبەرامبەر لافاودا لەناودەچێت.

خۆشبەختانە لەووڵاتە پێشکەوتووەکاندا یاسا و لێپرسینەوەیەك هەیە لەبارەی دروست کردنی بیناسازییەوە بەڵام بەداخەوە هیچ یاسا ولێپرسینەوەیەك لەبارەی چۆنیەتی تە... فێرکردنی باوانەوە نیە، ئاشکرانیە کە باوکان و دایکان چۆن مێشکی رۆڵەکانیان دروست کردوەو تەربیەتیان کردووە.

ئازارێکی توند لەبارەی شکست لەخۆشەویستیا و تێکشکاندنی ئابوری و کێشەکانی کاتی دەزگیرانی و پاشان جیا بونەوە، لەدەست دانی کاریان تەنەزول لەئەرکدا رەنگەبێتە هۆی سستی دروست بوون لەمێشکدا هەروەها توندی زیاد لەحەدی ژیانی سۆزداری ئەمڕۆ رەنگە بێتە هۆی نوقسانی توانایی مێشك.

مێشکیش بەهەمان شێوە وەکو جسم لەژێر مەترسی بریندایە، ئەنواع برینی لەرادەبەدەر هەیە کە بوونەتە هۆی تورەیی لەرادە بەدەری مێشك.

(غەم برینێکی مێشکە)

سەرەکیترین برینی مێشك کە رەنگە درەنگ یان زوو هەموومان بیناسین غەم و بێتاقەتیە، خەڵکی لەبەرامبەر غەمدا بەشێوەی جیاواز بەرەنگاری دەرئەبڕن هەندێ دەست ئەدەنە خەیاڵاتی بێهودە و هەندێکیش رێگایەکی زیرەکانەوە و فەیلەسوفانە هەڵئەبژێرن و هەندێکی تریش لەبەرامبەر غەمدا دەستی تەسلیم بوون بەرزئەکەنەوە و لەئەنجامدا مێشکیان بەرەولای تێکەڵی و ناخۆشی ئەڕوات.

(سالی)کچێکی ٢٣ساڵەیە کە لەسەر داوای خوشکەکەی سەردانی کردم لەکاتێکدا لێم پرسی گرفتت چیە؟ لەوەڵامدا ووتی ئیشتهام لەدەست داوە بەردەوام لاواز ئەبم خەوم نیە توشی لاوازی مێشك هاتووم و هەڵبەتە ووتی

کەخوشکەکەم وام پێدەڵێت. وەپاشان خۆی ووتی هاوڕێکانم ئەڵێن کەبەدەستی خۆم خۆم نەخۆش کردووە هەموو وەکو نەخۆشێك سەیرم دەکەن حەز لەهیچ شتێکی ئەم جیهانە ناکەم، سەرنج بدە جەنابی دکتۆر چەند ساڵێك لەمەوپێش بومە دەزگیرانی لاوێکی زۆر جوان و شایستە بەناوی ((بیل)) بەڵام ئەو لە ڕووداوێکدا گیانی لەدەست داو هەموو ئاوات و ئارەزووەکانی منیشی لەگەڵ خۆی برد.

ئەبێ بۆچی چارەنوس ڕووداوێکی وا پروکێنەر بۆ کچێکی خۆشی نەدیوی وەك من دروست بکات، لەوکاتەوە ئیمانی خۆم لەدەست داوە. سەبارەت بەهەموو شتێ وەکو مەزهەب و خوا ژیان بۆ من هیچ مانایەکی نیە و خواردن هیچ چێژێکی نیە لەلام، بۆچی دەبێت هێندە غەم بۆ سەلامەتی خۆم بخۆم تەنها شتێ کە ڕێگرە لەخۆ کوشتنم ئەو غەم و ئازارەیە کە ڕەنگە دوای خۆکوشتنم یەخەی خێزانەکەم بگرێت، لەخێزانەکەی ئێمەدا بەگشتی خۆڕاگرن لەبەرامبەر نەهامەتی و گرفتەکاندا ئەبێت بۆچی من هێندە لاوازبم.

(چیرۆکی غەمباری بێوەژن)

تەنها پاش چەند دانیشتنێك دڵنیا بووم کەئەمیش وەکو هەر جۆرە برینێکی جسمی قابیلی چارەسەرە. هەوڵمدا بۆی بسەلمێنم کەئەو ڕووداوەی بۆ ئەو ڕووی داوە پێشتر بۆ ژنێکی خاوەن مێردیش ڕوویداوە. وورده وورده غەم و نارەحەتی ئەو زیاتر دەبوو چونکە ئەو ژنە هاوسەرەکەی لەکاتی نەخۆشی ئەی بردە لای دکتۆر و بیری لەبارەی ئایندەوە ئاسودە و ڕەحەت بوو، بەڵام ئێستا لەناکاو لەبەرامبەر گرفت و موشکیلەکانی ژیاندا بێیار و یاوەر ماوەتەوە.

ئەم ژنە وەکو ئەو کرێکارەی لێهاتووە کەلەناکاو دەستی ڕاستی خۆی لەدەست ئەدات.

هەندێ لەبێوەژنان بەتایبەتی کاتێ کوڕی باش و دڵسۆز و وەسائلی مادی و خۆشبەختی هەبێت ئەتوانێت لەبەرامبەر غەم و ناڕەحەتی بەرەنگاری بکات. بەڵام

ئەم بێوەژنانە ناچار پەنا دەبەنە ماڵی کوڕەکانیان‌و لەگەڵ خۆیاندا هەزاران جۆر موشکیلە دەبەن بۆیان.

ناڕەحەت ترین بار بۆ بێوەژنان بێدەرامەتیە کەوەسیلەی ژیان‌و مەعیشەتییەتی بۆ یەکەمین جار ناچار دەبێت کاربکات‌و بژێوی خۆی‌و منداڵەکانی بەدەست بهێنێت لەکاتێکدا ئەویش نەئامادەیە بۆ کارکردن نەتوانا و تاقەتی پێویستی هەیە.

(غەم ڕەنگە بەهۆی نەزانی‌و خۆپەرستیەوە بێت)

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هەرکاتێك ئەم بێوەژنە بەردەوام غەمی خواردو نەیتوانی شوێنێك لەدونیا بۆ خۆی دیاری بکات ئەبێت بێینە سەر ئەورایەی غەمی ئەو زیاتر بریتی‌یە لەخۆپەرستی.

ڕەنگە ئەو بڵێ کە بۆ هاوسەرەکەی کەلە دەستی ڕۆیشتوە ئەشك ئەڕێژێت ئەوەی ڕاستی بێت ئەو بۆ هاوسەرەکەی ئەگری بەڵام گریانی ئەو زیاتر بۆ ئارامی‌و ژیانی پڕ لەخۆشی لەدەست ڕۆشتویەتی پێویستە پاش ماوەیەك غەمی ئەو کەمبێتەوە ئەگەر بەردەوام بێت ئەگەر هەوڵ نەدات بۆ ناسینی هەڵەکانی یان شێوەیەکی تازە نەبەخشێتە ژیانی بەدڵنیاییەوە توشی نەخۆشی دەروونی دەبێت.

(هەرگیز ڕێگە لەڕژانی فرمێسك مەگرن)

کاتێك ئازیزێکمان ماڵئاوایمان لەم دونیایە لێدەکات زۆر ئاساییە کەئەشك بەچاوەکانماندا بێتە خوار، چاکترە مرۆڤ غەمی خۆی وەکو مرۆڤێکی ئاسایی دەربڕێت بەمەرجێك کە کارەکەی نەگەیەنێتە نەخۆشی‌و خەیاڵی بێهودە. لەزۆر مەراسیمی ناشتنی تەرمدا بینیومە کەلە کاتی بەخاك سپاردنی مردووەکە دواکەوتووەکانی موی سەری خۆیان ڕائەکێشن‌و هاواری بەرزئەکەن ئەم ڕێگایە ئاسایی نیەو زۆربەی کات هەستی گوناهی کارێکی شاراوەیە. بەومانایەی

کەهــەوڵ نــەدەن کەشــەریکی غــەمو ئازارەکــانی خۆیــان رووبــەرووی دۆســت و ناسراوەکان بکەنەوە تا ئیسپاتی بکەن کەبەرامبەر بەمردووەکە بێ غەم نین وەیا بیر لەداواکاریەکانی مردووەکە ئەکەنەوە کەلە کاتی ژیانیدا داوای لێکردون بەجێیان نەهێناوە. وەئێستا بۆ تەمبێکردنی خۆیان دەست ئەدەنە ئەم جۆرە کارانە.

هەروەها نەڕژاندنی فرمێسك لەکاتی ناشتنیجەنازەی ئازیزێکماندا بەهەمان شێوە سروشتینیە. زۆربەی نەخۆشەکانم دانیان پێداناوە کەلە کاتی مردنی باوك یان دایکیاندا هەستیان بەتاوانێك کردووە بۆیە ئامادەی گریان نەبوون ئەیانوت بارەپیان نەکردووە کە باوك یان دایکیان بەراستی ماڵئاواییان لێیان کردبێ و لەبەرامبەریشدا خوێن ساردی خۆیانیان پارستووە.

زۆر رووئەدات کە ئەم جۆرە کەسانە دوای ماوەیەك رەنگە چەندین ساڵ پاش مردنەکە لەبەرامبەر رووداوێکدا بکەونە یادی رۆژی مردنی باوك یان دایکیان و توشی قەیرانێکی رۆحی زۆر توندبن.

ئێمەی دەروون زانــان رووبــەرووی ئــەو راســتیە بووینەتــەوە کــە بۆمــب دەبێــت لەکاتی خۆیدا بتەقێنرێتەوە نەك سەبر بکرێت لەپڕێکدا بتەقێتەوە بۆ گەشتن بەئەم مەبەستە بەزۆری نەخۆش ئاگادار ئەکەینەوە ئەوەی لەبارەی پەیوەندی بەمردوەکەوە لەیادە بگێڕێتەوە بەم شێوەیە وای لێئەکەین کەئەو فرمێسکانەی کـە ئەبوایـ لەکاتی خۆیدا واتە لەکاتی بەخاك سپاردنیمردووەکە لەچاوی بهاتایە خوارو بیرشتایە، لەبەرامبەر ئێمە بیرێژێت و بەم پێیە نەخۆش هەست بەئارامی ئەکات و ئەتوانێت هەنگاوێکی تر دژی غەم بهاوێژێت و بچێتە پێشەوە.

(نەبێت واقع بین بیت)

جێــی داخــە کــە زاڵ بــوون بەســەر خەمێکــدا کەبــەهۆی کارێکــەوەبێت قەرەبونەکرێتەوە هێندە ئاسان نیە.

بەزۆری نەخۆشەکان پێم ئەڵێن ((من کارم بەنەهامەتیەکانی خەڵکەوە نیە بەو قسەیەی کەلەم دونیایەدا لەمن بەدبەخت تر هەیە موشکیلەکانی من حەل نابێت)) من لەوەڵامی ئەم جۆرە کەسانە ئەڵێم کە شێوەی بیرکردنەوەیان تا ئەندازەیەکی زیاد نیشانەی خۆپەرستیە چونکە ئێمە هەموومان بمانەوێت یان نا وەزیفەمانە کەسەیری ژیانی خەڵکی تر بکەین. بۆ نمونە:-

بۆ میللەتی هەژارو برسی گەنمو خواردەمەنی ئەنێرین چونکە وەزیفەی مرۆیمانە کەنەیەڵین کۆمەڵانی خەڵکی لەمەر نەژادو ڕەنگو تیرەیەك بن لەبرساندا بمرن.

دایکێك کە تاقانەکوڕەکەی لەشەڕدا کوژرابوو پێمان ڕاگەیاند کە ژمارەیەکی زۆر لە دایکانی تر تووشی هەمان چارەنوسی ئەو هاتوون، کورەکانی ئەوانیش بۆئەوەی دونیا ڕزگاری بێت لەژێر دەستی زوڵمو ستەم خۆیان فیداکردووەو پێم ڕاگەیاند کەمردنی کورەکەی لەجەنگ دژی زاڵمانو داگیرکەران گەورەترین فیداکاری دایکێکە لەڕێگای چاك بوونی باری جیهاندا هەربۆیە ئەم قسانەم کاریگەری لێکردو وەزعی ئەویش باش بوویەوە.

ئایا ئەتوانرێت ئەم قسانەی من حسابی دەرسێکی وشكو بێمانای بۆ بکرێتو نەخرێتە خانەی ئامۆژگاری دەرونزانیەوە؟ بەهیچ شێوەیەك نەخێر.

هەرجۆرە ئامۆژگارییەکی ئارامبەخش هاوکاری بەرامبەرەکەت ئەکات بۆ چاك بوونی وەزعی.

(ڕووبەڕووبونەوەی نائاسایی لەبەرامبەر غەمدا)

ڕووبەربونەوە نائاساییەکان لەبەرامبەر دەردو غەمدا نیشانەی لاوازی فیکریە بۆ نمونە هیچ پێویست ناکات ((وەك لەزۆربەی وڵاتە ئەوروپیەکاندا عادەتە)) کە مرۆڤ بەردەوام بچێتە سەر قەبرانو بەئاوو سابون بەردی قەبری ئازیزێکی بشوات تا نیشانی بدات کەئەوی لەبیرنەکردووە. ئێمە ئەتوانین بەبێ ئەوەی ئەو خۆشەویستەمان لەبیربکەین ڕێگایەکی عاقڵانەی تر بگرینە پێش بۆ ئەو مردووە.

لەراستیدا هیچ کەس مردووەکانی خۆی لەبیرناکات بەلام پێویستە واقعی بین و بزانین کەرەورەوەی ژیان نەبێت بسورێت و قابلی راوەستان نیە.

(رەنگە غەم بگۆرێت بەبیری کردارێکی بەسوود)

کاتێک بێوەژنێک لەبەرامبەر غەمدا تەسلیم ئەبێت ئایا ئەنجامی ئەو چی لێدێت، لەسەرەتادا دەوروبەری تا ئەندازەیەک دڵسۆزی نیشان ئەدەن بەلام کاتێك بینیان کەئەو لەحزەیەك ئارام نابێتەوە وردە وردە لێی دورئەکەونەوە. لەکاتێکدا هەموو ئەم بێوەژنانە ئەگەر لەسەرەتا نەخۆش نەبوبن ئەتوانن بەجێبەجێ کردنی ئەرکێ کەتواناى جێبەجێ کردنی هەیە جێگای پێی خۆیان لەجیهاندا بکەنەوە.

هەموو ئەم کارانە نەبەستراوەتەوە بەهەوڵ و کۆششی فراوانەوە بەڵکو کەمێك ئیرادەو باوەر بەخۆبوونی ئەوێت بۆ نمونە کەیبانویەك کەچێشت لێنانی باش بزانێ ئەتوانێت ریستۆرانێك بۆخۆی پێك بهێنێت یان ئافرەتێك لەژیاندا خۆش و لەژیانی رازی بێت ئەتوانێت دەرمان بکات وە ئافرەتێکی تر پەرستاری بکات یان هەرچۆن بووە بۆ دابین کردنی پێویستیەکانی ژیانی خۆی رێگایەك بدۆزێتەوە.

یەکێك لەهاورێکانم کە کتێبێکی بەپێزی بڵاوکردبوەوە بەهۆی مردنی خوشکەکەی توشی غەم و خەفەتێکی فراوان هات چونکە خوشکەکەی لەسەرەتای تەمەنیەوە لەگەڵیدا ژیاوەو بۆگەیشتن بەسەرکەوتن و گەشەکردنی ئەم ئەرکی زۆری کێشاوەو هاوکاری زۆری ئەمی کردووە.

دایك و باوکیان زۆر زوو لەدونیا رۆیشتون هەربۆیەو ئاشکرایە تاچ ئەندازەیەك ئەم برایە لەمردنی خوشکەکەی ئازار ئەچێژێت. پێم راگەیاند کە کتێبی ... بنوسێت و بیخاتە ژێر چاپەوەو پێشکەشی بکات بەخوشکە خۆشەویستە ... دەست رۆشتوەکەی .

مردنی باوکم بەراستی رووداوێکی سەخت بوو بەلام چونکە بەبیروباوەری من ئەو سەرچاوەی جوانترین سیفاتی دونیابوو ئینسان بوو بەوەی کە رەفتاری

هەمیشە منی ئەخستە بیری شەرمی حاڵی ((كنكلن))وە بۆیە ئەم رستە بەناوبانگەم لەسەر كێلی قەبرەكەی هەڵكەند. ((دوژمنی هیچ كەس بەڵام دۆستی هەموو كەس)) وەك چۆن بەهاوڕێكەم راگەیاند خۆشم كتێبێكم نوسی‌و پێشكەشم كرد بە باوكم وەلەم ڕێگایەوە تەسكینی زیاد لەحەدی خەمی خۆم پێدایەوە.

زۆرن ئەوكەسانەی كەتا لەژیاندان هەوڵ [illegible] لەبیرەوەری باوك‌و دایكیان یان هاوڕێیەكی لەدەست چویان ئیلهام وەربگرن هەندێكی تر وەكو بێوەژنان كە هاوسەرەكانیان لەشەردا لەدەست داوە منداڵەكانیان وا فێردەكەن كە باوكیان سەرچاوەی هەموو ئەو شتە جوان‌و پیرۆزانەیە كە بۆ بەدەست هێنانیان دەجەنگان وەهەر لەم ڕێگایەوە لەغەمی ئەوان كەم دەكاتەوە.

ئێمە تەنها بەهۆی پاكردنەوەی غەمەكانمانە كە ئەتوانین لەرووی سۆزدارییەوە سەركەوین بەسەر نارەحەتی‌و ناخۆشیەكانی ژیاندا

(جیابونەوە برینێكی تری مێشكی یە)

هەندێ كەس پاش بێبەش بوون لەخۆشەویستی‌و عیشق تووشی لاوازی مێشك ئەبن‌و ژمارەیەكی تر لەوبروایەدان كە گلاق كۆتایی هێناوە بەژیانی پڕ لەئەحساساتی ئەوان لەبەرئەوەی خۆیان بەبێ بەش لەخۆشەویستی‌و عیشق ئەبینن خۆیان فڕێ ئەدەنە كۆشی یەئس‌و نائومێدیەوە.

بەڵام ئەبێت هەموان ئەو راستیە بزانن هەركاتێك بەهۆی رووبەربونەوەو بێبەشی لەعەشق‌و محبەتدا تاقەتی ژیان لەدەست بدەن خۆیان تووشی گرفتە دەرونیەكان ئەكەن چونكە گەشەی سۆزداری ئەوان بەهۆی تەربیەتی هەڵەی تەمەنی منداڵیەوە ناتەواوە.

هەركاتێك ئافرەتێك یان پیاوێك نەیتوانی لەگەڵ هاوسەرەكەی خۆیدا بگونجێت‌و كاریان گەیشتە گلاقو جیابوونەوە پێویست ناكات بەدرێژی تەمەنی باقی ماوەی خۆی پەنجەی پەشیمانی بگەزێت‌و بەردەوام خەفەت بخوات‌و

وایبزبکاتەوە کە ئەگەر زەواجی بەشێوەیەکی تر بکردایە کاری نەئەگەیشت بەطلاق و رۆژی بەم رۆژە نەئەگەیشت

ژیان پڕە لەو روداوانەی کە چاوەڕوانیان ناکەین وەك بیستومانە تەنانەت میللەتە گەورەکان لەگەڵ ئەو هەموو گەشەو عەقڵ و زانینەدا ناتوانن کابوسی شەڕو کوشتار لەجیهاندا کەم بکەنەوە یان نەیهێڵن.

(نابێت جیابونەوە ببێتە هۆی نائومێدی)

هیچ راست نیە کەسێك لەبەرئەوەی طلاق دراوە ئاگای لەژیانی خۆی نەبێت بەپێچەوانەوە دەبێت هەمیشە لەبیری ئەوەدابێت کەبۆ تاقی کردنەوەی خۆشەویستی هێشتا کات درەنگ نەبووە.

لەبری ئەوەی مرۆۋ تەواوی تەمەنی لەشەڕو هەرادا لەگەڵ هاوسەرێکی نەگونجاودا بەرێتەسەر چاکترە بۆ پێك هێنانی ژیانێکی نوێ لەگەڵ مرۆڤێکی تردا هەوڵ بدات کەلە هاوسەری پێشووی زیاتر تەفاهومی هەبێت.

(پێویستە دووربکەویتەوە لەخەیاڵ پەرستی)

زۆر کەس سەرەرای هەبوونی ژیانێکی ئارام و پڕ لەخۆشی بەردەوام گلەیی دەکەن کە گوایە بەهیچ شێوەیەك لەژیانی هاوسەرێتیان رازی نین و نەگەیشتونەتە ئارەزووەکانیان لەژیانی هاوسەریدا ئەم جۆرە کەسانە زیاد لەحەد خەیاڵ پەرستن یان لەهەل و فرسەتەکانی ژیان سوودیان وەرنەگرتووە. من لەو بروایەدام کەمێ جورئەت کردن و کەمێ دوور کەوتنەوە لەخەیاڵ پەرستی لەژیانی هاوسەریدا زۆر چاکترە لەتەنهایی وخۆشنەویستن.

(کاتێك پێویستت بە دەرونزانە)

کاتێك لاوازی و هیلاکی مێشکی تۆ تێکەڵی ترس و دڵەراوکێی بێهودەو تورەیی و ئارەزووکردنی خۆکشتن و تێك چوونی ممارەسەی جنسی و موادی

بێهۆشکەرو چەندهای تر دەبێت، دەستەوسان دامەنیشە تابە تەواوی لەناوت بیات بەڵکو بەبێ درەنگ سەردانی دەرونزان بکەو هەمیشە بیهێنەوە یادی خۆت کەیەك مسقاڵ بەرگری چاکترو بەسوودترە لەیەك کیلۆ گرام چارەسەر.

(سادەترین ڕێگا چاکترین ڕێگایە)

ئاسانترین ڕێگا بۆ ژیان سەبرو تەحەمول کردنە لەژیاندا ژمارەیەکی زۆری ئێمە زیاد لەحەدی توانای خۆمان هەوڵ ئەدەین خۆمان ماندوو بکەین لەکاتێکدا عەقڵو مەنگیق لەوەدایە کەلەکاتی خۆیدا بە ئارامیو ئاسودەیی بژیو سود وەرگری.

مەلەوانێکی زیرەكو تێگەیشتو لێهاتوو هەندێك جار لەسەر ئاوەکە بێجوڵە ئەمێنێتەوەو ئیسراحەت دەکات تا ڕێگای ڕزگار بوون بۆ قەراغ دەریا بدۆزێتەوەو هیلاكو ماندو نەبێت.

زۆرن ئەو کەسانەی کەلە ژیاندا هەرگیز فێری دەست گرتن بەسەرف کردنی سوزداری خۆیان نەبوون، لەهەر کارێکیاندا چ بچوك یان گەورە بەشێوەیەك هێزو توانای خۆیان بەهەدەر ئەدەن کە درەنگ یان زوو تووشی گرفتی دەروونی دەبن.وەك ئەوەی ئەمانە لەگەڵ خۆیاندا دوژمنایەتیان هەیە بۆ چۆك پێدانانی خۆیان قۆڵیان لێهەلماڵیوە. ئایا مایەی پێکەنین نیە کە پاڵەوانێکی ملاکمە لەکاتێکدا خەریکە بەتۆپی تەمرینەکەی خۆی تاقی دەکاتەوە بەووتەی یاریزانان بە((ناك ئاوت)) خۆی وێران بکات.

ڕۆژێك کەسەیری منداڵە سێ مانگانەکەم کرد کەلە بێشکەدا بوو زانیم کە بازووەکانی خۆی بەتوندی ئەجوڵێنێتو خۆی ڕانەپسکێنێ. هەرکاتێك کە دەستی بەردەمو چاوی ئەکەوت دەستی بەگریان ئەکرد لەگەڵ ئەمانەشدا هەر لەجوڵە کردنی خۆی بەردەوام بوو.

داخم ئەخوارد کە نەم ئەتوانی لە کورە بچکۆلەکەم بگەیەنم کە مەسئولی هەموو نارەحەتیەکانی خۆیەتی بەڵام لەهەمان کاتدا ئەو ئەندێشەیە بەفیکرمدا

هات کە لەجیهاندا زۆرن ئەو کەسانەی کە لەتەمەنی گەورەشدا هەمان کاری ئەو منداڵەی من ئەنجام ئەدەن، بەو مانایەی بەو نەخۆشیەی کە بۆ خۆیانی دروست ئەکەن. خۆیان لە مەیدانی ئەو جەنگە دوور ئەخەنەوە.

بەڵام لێرەدا مەبەستی من ئەوەنیە کە ئازار چەشتوان کە وردە وردە خۆیان کردوە بەدوژمنی خۆیان بگەمە گاڵتە جار چونکە تەنها دەرونزانان ئەزانن کە ئەو کەسانەی کەلە بەرامبەر گرفتو کێشەو ئازارەکانی ژیاندا هەڵدێنو چەند ئازار ئەچێژن.

(بیری خراپ)

چی ئەتوانرێت بکرێت بۆ بەرگری کردن لەئارەزووی خۆ ئازاردان ؟ یەکەمین هەنگاو پێویستە ئەو راستیە بزانی کەتۆ بەشێوەیەکی هەڵە بیرئەکەیتەوە هەرکاتێك ئەندێشەکانت بەزۆری خۆی لەترسو حەسادەتو شەهوەت ببینیتەوە دڵنیابە کە هەمیشە خۆت نیگەرانو نارەحەت ئەکەیت.

بیرکردنەوەو ئەحساسی زۆر رەنگە بێتە هۆی پێك هێنانی نەخۆشی ترسناك تەنها شێوەی بیرکردنەوەتە کە ئاشکرای ئەکات کە ئایا شکست یان لەدەست دانی کەسێکی خۆشەویستت نوقمی ئۆقیانوسی ئازارو بێتوانای لەرادە بەدەرت ئەکات، یان ئەوەی ئەتوانێت بەرگەی یان رێ لەنائومێدی زیاد لەحەد بگرێت تاوەکو بەمروری زەمان برینی دڵ چاك دەبێتەوەو جارێکی تر ئارامیت بۆ دەگەرێتەوە.

ئەندێشە نابەجێکان هێزی بیرکردنەوە بەسودەکانت لێداگیر ئەکاتو رێگەی بیرکردنەوەی چاکت لێئەگرێو هێزی ژیانیت بەهەدەر ئەداتو بناغەی خۆشبەختیت وێران دەکات. دەرونزانان لەرێگای تاقیکردنەوەی راستەوخۆوە پەی بەم راستیانە دەبەنو لەچۆنیەتی ئەسارەتو نائومێدییەکانو رووداوە ناپەسندەکان بەئاگانو دڵنیان کەهەر کاتێك لەکاتی خۆیدا ئەگەر بەرگری لەدەرونێکی وێرانی نەخۆش نەکرێت چ ئاگرێك دەنێتەوەو چ ئاشوبێك بەرپادەکا.

یەکێك لەهاورێ پزیشکەکانم تاقانە کورەکەی لەکاتی ئەنجامدانی هێرشێکی هەوای بۆ سەرسوپای دوژمن کوژرابوو بۆیە ناچار بوو کە لەگەڵ لەشکری غەمدا بکەوێتە شەڕ، بۆ پزیشکێکی لەو شێوەیە شەرح کردنی مەوزوعێکی لەو بابەتە ئاسان نەبوو بەهەبوونی دڵی زامداری خۆی ئاسان نەبوو گوێ لەشەرح و ڕەنج و ئازارەکانی خەڵکی تر بگرێت و مێشکی هاوکاری بکات تا هەوڵی تەواو بدات بۆ چارەسەری کێشەکانیان.

ڕۆژێك لەگەڵ جۆرە غەمێکدا بەمنی ووت: ماوەی ٢٥ساڵە تەمەنی خۆم خستۆتە خزمەتی خەڵکی و حەلی گرفت و موشکیلەکانیان کەچی ئێستا وابەرۆکی خۆی گرتۆتەوە، بەبزەیکی تاڵەوە زیاتر ووتی ((لەفرۆکەوانیدا واباوە ئەوکەسەی پەرەشوتی پێبێت ئەبێت شەخصی خۆی سوودی لێوەرگرێت تا تووشی هەڵنەبێت ئەبێت چەند جارێ خۆی تاقی بکاتەوە ئەم ووتەیە بۆ دەرونزانانیش هەمان راستی هەیە)).

منیش بۆ بەرەنگاری غەم ناچاری ئەوەبووم کەمتر بیر لە کورە کوژراوەکەم بکەمەوە و هەزاران بیرەوەری تەمەنی منداڵی ئەو لەمێشکی خۆم وەدەرنێم، تا بەوپەڕی تواناوە دەست بکەم بەچارەسەری نەخۆشەکانم بەشێوەیەکی باڵاترو زانستیانە تر.

((ڕەنگە ئەندێشە ئازاردەرەکان ئاسایی بن))

کاتێك ئەندێشە خراپ و ئازاردەرەکان ئاسای بوون و مێشکیان داگیرکرد ئەو کاتەیە کە ناتوانرێت بەرگری لەلاوازی مێشك و تێکچونی دەرون بکرێت.

ئەوکەسانەی کە تووشی نەخۆشی دەروونی هاتوون و هەموو توانا و هێزی مێشکی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی بیرکردنەوە خراپەکانی مێشکی خۆیان.

هەرکاتێك نەخۆشێك بۆم باس ئەکات کەبەبێ ئەوەی خۆی ئارەزوو بکات و بەپێچەوانەی مەیل و ئارەزووی خۆی مێشکی بڕیاری ئەو جۆرە بیرکردنەوە

ئەدات لە قسەکانیدا ئەڵێت باوەڕبکە جەنابی دکتۆر بەتەواوی لەخۆم بێزارم و ئارەزوو ناکەم ئەم بیرە ناپەسەندانە بەردەوام مێشکم مەشغول بکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا رەنگە ئەو بەزاهیری ئارەزووی نەکات بەڵام لەلاشعوری مێشکی ئەو خۆیدا هاوکاری ئەم ئەندێشانە ئەکات هەرکاتێك ئەم ئەندێشانە لەقوڵای مێشکی ئەودا ریشەی نەبێت هەگیز بیروەمێشکی تائەم ئەندازەیە مەشغوڵ نەئەبوو، ئەو وەکو عارەق خۆرێك وایە کە لەو پەڕی راستیدا پێت ئەڵێت ((بێزارم لەم زەهری مارە بەڵام ناتوانم بەبێ ئەو بژیم)).

لەلایەکی ترەوە نەخۆشەکەی من لەکاتێکدا تەئکید ئەکاتەوە کە ئارەزووی ئەم ئەندێشە خراپانەی نیە رەنگە بەتەواوی راست بکات.

نارەحەتی و گرفت و کێشەکانی ژیان رەنگە بیری عەجیب و غەریب بخاتە مێشکیەوە چونکە مێشکی مرۆڤ لەبارەی بیرکردنەوە چ چاك و یان خراپ مەیدانێکی چۆڵ و هۆڵە و هیچی تێدانیە. بەڵام ئەو ئیجازە ئەدات عادات و بیری نابەجێ زیاتربچێتە مێشکیەوە ئەمە خۆی لەخۆیدا نیشانەی ئەوەیە کەئەو پێویستی بەدیاری کردنی ئارەزویەکی شاراوەیە، ئەو ئارەزووەی کەوا لەو ئەکات بەردەوامی بیر لەم جۆرە مەسائلە نابەجێیانە بکاتەوە.

رەنگە ئەم راستیە جێگای باوەڕ نەبێت کە زۆربەی خەڵك هەندێ جار لەوشتەی کە ئارامی مێشکیان وێران ئەکات چێژو لەزەتی تایبەتی لێوەربگرن، گەشەپێدانی ئەفکاری زیان بەخش لەمێشکی ئەواندا تایبەتمەندی خاصی هەیە بۆ نمونە:

بیرکردنەوە لەتۆڵە سەندنەوەو دامرکانەوەی جنسی بەسەر خەڵکیدا رەنگە لەمێشکی هەندێ کەسدا لەزەت دروست بکات، ئەم جۆرە کەسانە بۆ رزگار بوون و بۆبەری کردنی خۆیان وای دەرئەبڕن کەلە دڵەوە زۆر بێزارن لەم جۆرە ئەفکارانە بەڵام ناتوانن بەرگری لێبکەن، جۆرە چێژێك وەرئەگرن لەوەی کەبەردەوام لەئۆقیانوسی بەدبەختیان چونکە ئاشنایان لەگەڵ چێژی پیرۆزو باڵادا نیەنەك تەنها ئێستا بەڵکو لەرابردووشدا.

بیرکردنـەوە لەهەنـدێ تـاقی کردنـەوەی تێپـەڕ بـوونی تەمـەنی منـداڵی ئەگـەر بەزانایی نەبێت رەنگە بێتە هۆی ئاڵۆزی مێشك. جارێکی تر ئەم راستیە دووبارە ئەکەمەوە. دەرکەوتنی ئەم جۆرە بیرو رایانە لەمێشکی تۆدا هێندە سادەنیە بەڵام هەرکات ئەم ئەندێشانە ببن بەئاسایی گوناهەکەی هی هیچ کەس نیەتەنها خۆت نەبێت. چونکە هەرکاتێك ئەم ئەندێشانە دێنە مێشکمانەوە ئێمە ئازادین لەوەی کە قبوڵی بکەین یان رەدی بکەینەوە.

(کلیلی رووناکی مێشکتان لەکاتی پێویستدا بچەرخێنن)

هەریـەك لەئێمـە خـاوەنی وەسـیلەیەکین لەمێـشکدا کـە ئـەتوانین بیـشوبهێنین بەکلیلی رووناکی هیچ شتێك لەجیهاندا ناتوانێت هانمان بدات تـایبەتیەکی تایبـەت بخەینـە مێـشکمانە وە ئەگـەر ئارەزوومـان لێنـەبێت. لەکاتێکـدا ئەندێـشەیەکی نابەجێ و زیـان بـەخش چووە مێشکتانەوە ئەتوانیت بەئیرادەیـەکی.مەحکەمـەوە لەمێـشکی خـۆتی دەربکـەی وەك چـۆن لـەکاتی بیـستنی بەرنامەیـەکی نـاخۆش لـەرادیۆدا یەکسەر ئـەیگۆڕیت و دەنگەکـە کـپ دەکەیتـەوە بـۆ نمونـە:- پیاوێـك رۆژنامـە ئەخوێنێتـەوە کەنەخۆشـی ((ئـەنفولانزا)) ژمارەیـەکی زۆری خـەڵکی بەمیلاکەت بردووە، بێدرەنگ ئـەو فکرە لەمێشکیدا سەرهەڵئەدات ((ئای خوایـە منیش بەهەمان شێوە توش ئەبم)) لێرەدایە پێویستە کلیلەکە بچەرخێنیت و بێتـە رێگر لەبەردەم ئەم فیکرە خراپە لەمێشکدا.

ئەو پیاوە رەنگە رێگا بدات کەئەو فیکرە زیـان بەخشە مێشکی داگیر بکات و ژیـانی لـێ‌بکاتە جەهەنـەم یـان بەپێـچەوانەوە ئازایانـە بـەخۆی بڵـێ ئـەم بـیرە منداڵانەیە چی‌یە؟ تەنها لەبەرئەوەی چەند نەفەر بەم نەخۆشیە گیانیان لەدەست داوە منیش ئەمرم من بەئـەم ئەفکارە منداڵانەیـە پێکەنینم دێت، ئەوکات کلیلـی رووناکی مێشکی ئەچـەرخێنێت و ئـەو ئـەفکارە نابـەجێ بەتـەواوی لەبیرئـەکات مێشکی ئەخاتە خزمەت بیری باش و بەجێوە. بەڵام ئەبێت ئاگاداربیت پێش قبوڵ کردنـی بیرو ئـەفکاری نوێ نـە بەتـەواوی ئـەو ئەندێشە نابەجێیانـە بەشێوەیەك لەمێـشك ببـەرە دەرەوە کـە هـیچ ئەسـەرێکی لەلاشـعوری مێـشکی تـۆدا بـاقی

نەمێنێتەوە، ئەبێت بوترێت ئەم جۆرە زاڵ بوونە بەسەر ئەفكاری مەنفیدا وەكو هەموو كاردكانی تری مێشك پێویستی بەدەربڕینی هەوڵو كۆششی عەقڵانە هەیە، بەڵام ئەم هەوڵە لەبەرامبەر گرنگی‌لەناوبردنی عادەتو فیكری نابەجێ هیچ نیە، بەردەوام لەزمانی نەخۆشەكە ئەبیستین كە ئەڵێت ((ناتوانم خۆم لەدەستی ئەم بیرە نابەجێیانە رزگار بكەم، لەترسو نیگەرانی گیانم هاتۆتە سەرلێوانم))

لەم كاتەدایە كەترسو وەحشەت بەتەواوی دەگۆڕێت بۆ نەخۆشی بەڵام بۆ چارەسەری ئەو چاكترین رێگا ئەوەیە سەرەرای ئارەزووی خۆی پێویستە ئاگادار بكرێتەوە كەدەبێت وازی لێ‌بهێنن‌و لەقوڵایی مێشكی خۆی فرێی‌بداتە دەرەوەو روونیان بكاتەوەو بەبێ هەست كردن بە شەرم دەربارەیان بنوسێت‌و دەست نیشانیان بكات. چونكە بەم شێوەیە حەقیقەتی ئەم ئەندێشە ترسناكانە وەكو خۆی دەبینێت‌و بۆ لەناوبردنیان هیمەت دەكات وەلەكاتێكدا ترسەكەی لەناوچوو ئەتوانێت كلیلی مێشكی خۆی بخاتە كارو تێكرای ریشەی بیرە خراپەكان لەبێخەوە دەربهێنێت.

(دوور كەونەوە لەبەردەوام بیركردنەوە)

بەردەوامی‌بیر كردنەوە یەكێكە لەهۆی گەشەپێدانی ئەفكاری زیانبەخش درێژە بەبیری خراپ مەدە ((ولتر)) ئەیووت ((هەرچەند زۆرتر بیر لەبەدبەختیەكانی خۆمان بكەینەوە ئەو زیاتر دەبێت)) هەمیشە ئەم هاواری نارەزاییە لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەكاندا بەرزە، بۆچی ئەبێت بەردەوام ئازار بەدەست ئەم راستیە ترسناكە بچێژم بۆچی تەنها ئەبێت منی بەدبەخت سەبارەت بەهەموو شتێ بەدبین بم‌و لە هەموو شتێ بترسم؟ بۆچی هەركاتێك توشی سەرئێشەیەكی سوك یان هەڵامەتێك دەبم ئەبێت بیر لەمردن بكەمەوە ؟ دەرونزانان بەم شێوەیە وەڵامی ئەوان ئەداتەوە.

((بۆچی ئەبێت ئێوە جیاببنەوە ؟ هەموو جیهان ئەم ئەندێشانەیان هەیە دڵنیابن ئێوە تەنها نین، ئەوەی بەخەیاڵی ئێوەدا دێت بەخەیاڵی خەڵکیشدا هاتووەو لەئایندەشدا دێت بەمێشکی خەڵکیدا)).

بینینی مەترسی لەنزیکەوەو لێکۆڵینەوە لەهەموو لایەنێکی مەترسیەکە بۆ بەدەست هێنانی عادەتی باش‌و بیرکردنەوە لێی بۆ بەرەنگاری زەرورەتێکی باشی هەیەو ئەساسی کەسایەتی مرۆڤ پێک دەهێنێت، ئێوە دەبێت وەکو سەربازێك بۆ روو بەڕوو بوونەوەی هەرجۆرە مەترسیەك ئەبێت لەهەموو لایەك بکۆڵنەوە لەچۆنیەتی بیری نابەجێ‌و خەتەرناك بەئاگابن تابتوانن بەسەرکەوتوی زاڵ بن بەسەریدا.

(مەشروب هیچ دەردێ دەرمان ناکات)

یەکێك لەنیشانە بەرچاوەکانی هەڵاتن لەئەندێشەی غەمناك‌و زیانبەخشەکان کە ئەمڕۆ زیاد لەحەد پەنای بۆ ئەبرێت مەشروبە، مەشروب فرۆشەکان ئەڵێن ((غەمەکانتان بەشەراب بشۆن)) بەڵام مەشروب بۆ چەند لەحزەیەك نەبێت غەم لەناو نابات وەپاش کەمێك دەبێت نەك تەنها غەمەکانی خۆی لەبیر نەکردوە بەڵك خۆی زۆر بەبێ تواناترو لاوازتر دێتە پێش چاو تاپێشوتری.

(بڕیار لەدەستی خۆتایە)

لەبیرت بێت کەتۆ خۆت ئەتوانیت بەرگری لەتووش بوونی کێشەی دەروونی بکەیت‌وە یان بەپێچەوانە خۆت تەسلیمی بکەی. ئەتوانیت بەشێوازو چۆنیەتی بیرکردنەوەت بۆ خۆت بەدبەختی بەردەوام پێك بهێنی یان بەپێچەوانەوە ئارامیەکی هەمیشەیی‌و یەك ژیانی پڕ لەخۆشبەختی بۆ خۆت دروست بکەیت.

(چەند ڕێگایەکی تر بۆ بەرگری کردن لە کێشەی دەروونی)

١-زیاد لەحەد گرنگی بەخۆت مەدە.

٢-هەستی پاکی لەخۆتدا گەشە پێبدەو هەوڵ بە زیاتر پێبکەنە، تەجروبەو تاقی کردنەوەنیشانی داوە کەپێکەنین تورەیی و نیگەرانی ئارام دەکاتەوە بەپێچەوانەشەوە ترش رووی و ناوچەوان گرژی مێشك ماندوو ئەکات.

٣-لەکاتێکدا موشکیلەیەك بەگیرت دێنی، لەگەڵ کەسێکدا دەردە دڵ بکەو لەبری ئەوەی نارەحەتیەکانی خۆت لەدڵتا بشارێتەوە بۆ هاوڕێ یەکتی باس بکە تاوەکو لەتوندی و نارەحەتی گرفتەکە کەم بێتەوە.

٤-لەکاتێکدا هەستت بەنارەحەتی و ماندوی کرد، هەوڵ بدە بڕۆی بۆ سەفەرو گەڕان.

٥-بەدەست هێنانی خۆ مەشغوڵ کردنێك هەندێك جار هێندەی خوێندن و زانین و پارەو سەروەت گرنگە.

٦-ئەبێت هەمیشە هەوڵ بدەیت سەلامەتی بەدەنت پارێزراو بێت.

٧-ترس و نیگەرانی و ئەفکاری نابەجێ لەبارەی نەخۆشی دەروونی لەمێشك بەرە دەرەوە.

٨-لەکاتی پێویستدا چەند جارێك ئەم بەشە بخوێنەرەوە.

بەشی دوانزەهەم

(ئێوەو مەشروب)

دەرونزانان لەبارەی مرۆڤی مەشروب خۆر زانیاری فراوانیان لەبەردەستایە، ئەمڕۆ هەموومان ئەزانین ئەو کەسانەی کە مەشروب ئەخۆنەوە ئەخۆشێکن کە ئازار بە دەست بێ توانایی کەسایەتی خۆیانەوە ئەچێژن، بەو مانایە کەمەشروب خۆر ناتوانێت وەکو مرۆڤێکی بە تواناو لێهاتوو رووبەڕوی گرفت و کێشەکانی ژیان ببێتەوە.

مەشروب یەکێکە لەگەورەترین بەڵاکانی ژیان، مرۆڤ لەکاتی خواردنەوەدا ئەگەر زیرەکترین مرۆڤیش بێت رەنگە بیگۆڕێت بە نەزانترین و ساویلکە ترین مرۆڤ.

مرۆڤی ئاسایی و زیرەك بۆ گەشتن بەسەرکەوتنی قورس و مەترسیدار پشت بە هێزی توانای خۆی ئەبەستێ، لەکاتێکدا کەسێکی سەرخۆش وەکو مرۆڤێکی شێت توانای بیرکردنەوەی راستی نیە رەنگە دەست بداتە کارێکی وا پێچەوانەی داب و نەریتی کۆمەڵگا و یاسابێ بۆ نمونە رەنگە خیانەت لەنزکترین هاوڕێی خۆی بکات، یان ئۆتۆمبیلەکەی بکێشێ بەشتێکا و خۆی نابووت بکات.

(پێ ئەچێت خواردنەوە هەندێ جار بەمەرگ کۆتایی بێت)

مەترسیە جۆر بەجۆرەکانی مەشروب و زیانەکانی کەرەنگە توشی مرۆڤ بێت پەیوەندی تەواوی بەچۆنیەتی باروکەسایەتی مەشروب خۆرەوە هەیە، ئەو ژنەی

کەرویەڕوی خیانەتی هاوسەرەکەی بوەتەوە ڕەنگە ڕۆحیەتی کەسایەتی خۆی لەدەست بدات و ئارادەی خۆکوشتن مەشروب بخواتەوە.

دۆسیەی نەخۆشخانەکانی شارەکان لەهەموو ولاتانی جیهاندا ئەو راستیە ئەسەلمێنن کە هەزاران کەس بەهۆی کاریگەری مەشروبەوە نابووت بوون لە کاتێکا ئەگەر تا ئەوڕادەیە نەیانخواردبایەوە بەزۆری پەیوەندییان دەدەمانەوە.

(خواردنەوە پێکهاتە... وێرانکەرە)

زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا هەمیشە نیشانەی دەرونێکی نائارام و تێکرژاوو کەسایەتییەکی منداڵانەیە، مرۆڤی ئاسایی و تێکەیشتوو پێویستیان بەوە نیە کە ئارادەی بێ ئەقڵی بخۆنەوەو ڕۆژ بەڕۆژ ژیانی خۆیان و دەوربەرەکەیان ناخۆشتر بکەن، بەزۆری مرۆڤی تووڕەو هیچ لەبارا نەبوو لەگەڵ روو بەڕوو بوونەوەی بچوکترین کێشەو گرفت دەست بۆ مەشروب درێژدەکەن و پەنای بۆ دەبەن.

هەندێ کەس بەهۆی بێ توانایی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوێک و شکست لەکارێکدا دەست ئەدەنە مەشروب، بەڵام ئەو کەسانەی کەبەزۆری خاوەنی کەسایەتیەکی بەهێزو دەرونێکی ئارام و یەکسانن ئەزانن لە هەربارەیەکەوەو جۆری ئازاراکان و ڕووداوەکان هەرچی بێت چارەنوس خاوەنیەتی و مەشروب هیچ دەردێکیان دەواناکات.

پەنابردن بۆ خواردنەوە بەزۆری هۆکەی خۆپەرستیە بەو مانایەی ئەوانەی مەشروب ئەخۆن ئارەزوو ئەکەن هەرچۆن بووە سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان رابکێشن و بۆ دەورەبەرەکەی خۆیان ئارەحەتی و دەردی سەر دروست بکەن هەر کات بەوردی سەیری باری خۆیان بکەن ئەبینن کە ئەوژن، پیاوانەی کەبێ بەش بوون و هەن لەنیعمەتی هاوسەرایەتیەکی سەرکەوتوو تەنها لەبەر ئەوەیە کە پەنایان بۆ مەشروب بردووە بۆ هەڵاتن لەژێر باری مەسئولیەتەکانی خۆیان.

(هەوڵبدەن خۆتان چاك بکەن)

ئێوە ئەتوانن خۆتان خۆتان تاقی بکەنەوەو کە سایەتی خۆتان بکێشن و بزانن کەهەرکات ئارەزووی خواردنەوەتان هەیە نیشانەی ئەوەیە کە توانای ڕووبەڕوو

بوونەوەو بەرەنگاری کێشە کانی ژیانتان نیە نەبری ئەوەی لەهەوڵی چاکردنی مەسائلەکانی ژیانبن هەوڵ ئەدەن بە پەنابردن بۆ مەشروب لە ژێر باری مەسئولیەتی خۆتان هەڵبێن لەکاتێکدا پێویستە بزانن خۆگرێدان بەمەشرووبەوە گرفتی ئێوە لەچارەسەرو نارەحەتی کێشەکان کەمتر ناکات.

(چارەسەری بەکۆمەڵی دەروونی)

جارێك بەپێی رەزامەندی سەرۆکی نەخۆشخانەیەك کە کارم تیدا ئەکرد ئەرکی دروستکردنی پۆلێکی وا نەروتنەوەم کەوتە ئەستۆ کەمەفتانە دووجاربوو کە تایبەت بوو بەمەشروب خۆرەکان چونکە ئەوان تامەزرۆبوون کەهۆی تووش بوونیان بەمەشروب روون بێتەوەو چارەسەری بکەن، لەپۆلەکەدا داوام لەهەر نەخۆشێك کرد کەبە بەرچاوی هەموانەوە چیرۆکی ژیانی خۆی بگێرێتەوە چونکە ئەم رێگایە کاریگەری زۆری هەیە لەهەستی خۆبەکەم زانینی کۆمەڵایەتی ، تکام لەهەر نەخۆشێکم کرد کەکێشمە کێشە عاطفیە تایبەتیەکانی خۆی باس بکات، لەقسەکانیانا وادەرئەکەوت وەك بڵێی قسە بۆ کۆمەڵی مەشروب خۆری نەناسراو بکەن.

تاقیکردنەوەکان دەربارەی مقاوەمەت لەسەر هەندێکیاندا هیچ ئەسەرێکی نەبوو بەڵام بە پێچەوانەوە کۆمەڵێکی زۆری تریان کاتێ لەنەخۆشخانە چوو بوونە دەرەوە تەئکیدی زۆریان کردەوە کەبۆیەکەمین جار زانیبوویان کە بۆچی ئەرابردووا قبوڵی مەسئەولیەتی ژیانیان بەبێ خواردنەوە نەکردووە و بۆهەڵاتن لەکێشەکانیان پەنایان بۆ مەشروب بردووە، تائێستاش نامەم لەهەندێکیانەوە ئەگاتە دەست کە تێیدا نوسراوە کەپاش چەند ساڵ تائێستاش دژی خواردنەوەن و ئومێدەوارن بەیەکجاری تەرکی ئەو عادەتەیان کردبێت.

(ئایا خەڵکی ئەمرۆ زیاتر لەخەڵکی رابردوو بەسراونەتەوە بەمەشروبەوە)

بۆ وەڵامی سەرەوە ئەبێت بڵێین بەڵێ، چونکە رێژەی مەسشروب خۆران لەهەموو شوێنێکی جیهان دا بەردەوام لەزیاد بووندایە بۆ نموونە لە ئەمەریکا ٦٤٪ی گەنجان ئارەزووی خواردنەوەیان هەیەو نزیکەی ٦٥ملیۆن کەس توشبووی خواردنەوەی مەشروبن وەبەزۆری لە ١٥ نەفەریاندا یەك کەسیان مەشروب دەخواتەوە.

نزیکەی ٣ ملیۆنیان زیاد لەحەد هەڵەو تاوان دەکەن کە ئەم رێژەیە مایەی نیگەرانیە ((٧٥٠)) هەزار مەشروب خۆر ئەهلی کارن و ((١٧٠)) هەزار ساڵانە، بەهۆی خواردنەوەوە کارەکانیان لەدەست ئەدەن و (ناچار ئەبن کاری تر بگرنە دەست بەهۆی خواردنەوە وەساڵانە لەئەمەریکا زیاد لە یەك ملیار دۆلار زیان بەئابوریيەکەی دەکات.

نزیکەی ٢٥-٢٨ لەسەدی تاوانەکانی جیهان بەهۆی زیادە رەویەوەیە لەخواردنەوەدا، ئەو کەسانەی راهاتوون بەمەشروب خواردنەوە بەزۆری دوو تاسێ جار زیاتر لەمرۆڤی ئاسایی رووبەرووی رووداوە جۆربەجۆرکان ئەبنەوە وەزۆرجار دەبنە هۆی دروستکردنی ١٠٪ی رووداوەکان.

(پابەند بوون بەیەکسانی (إعتدال) لەخواردنەوەی مەشروبدا)

ئەبێت بزانرێت مەشروب کە هەرچەندە مادەیەکی وێرانکەرە لەهەمان کاتیشدا لەروی خۆراکیەوە گرنگی تایبەتی هەیە بۆ مرۆڤ ئەگەر کەم سەرف بکرێت بەهێزکەرو بەسودە بەڵام هەرکاتێك لەخواردنەوەیدا زیادەرەوی بکرێت زیانبەخشەو مرۆڤ بێهێز دەکات.

خواردنەوەی مەشروب بەرێژەیەکی کەم سوود بەخشە چونکە کاریگەری فراوانی هەیە دەردە سۆزداریەکان تەسکین ئەکات و تارادەیەکیش روون بوەتەوە کە مەشروب بەرادەیەکی کەم بۆ بەهێزی خوێن بەرەکان بەسودە.

دکتـۆر ((اوێن لانــدریس)) پــسپۆڕی نەخۆشــیە دەرونیــەکانی زانکــۆی ((ڤێرجینیـا)) روونـی کردۆتـەوە کەریسکی بەرێژەیـەکی کـەم واتـە نزیکـەی ٧٠ گـرام بۆهـەر ٧٥ کیلـۆ خـوێن بەخـشەکان ئەکاتـەوەو تانزیکـەی ٤ بـۆ ٥ سـەعات کاریگەری دەمێنێتەوە.

زۆربەی کارمەندانی نەخۆشخانەکانی دڵ لەو بڕوایەدان کە خواردنەوەی دوو پـەرداخی مەشـرووبی سـوک ئەگـەر لـەکاتی خۆ ١٢ لـە ٢٤ سـەعاتی شـەو ڕۆژدا بخورێـت سـوودی بـۆ دڵ هەیـە، لەگـەڵ ئـەم هـەموو باسـورد بونەشـیدا زیـادە رەوی لەخورادنەوەدا زیانی هەیە لەسەر دڵ.

وەك چۆن دکتۆر ((داین)) گەشتوەتە ئەو ئەنجامـەی کە کاریگـەری ژەهـراوی بـوونی لەسـەردڵ‌و خـوێن بـەرەکان دەبێتـە هـۆی بـێ نـەزمی نـەبچ و ئێـدانی دڵ وەرەنگە توشبوان تووشی هەندێ نەخۆشی دڵ بکات‌و بەهیلاکیان ببات.

ئـەبێت لـەزیادەرەوی لەخواردنـەوەدا دووربکەونـەوە و وەکو بەڵایـەکی ئاسـای سەیر بکرێت، خورادنـەوەی یـەك دوو پـەرداخ مەشروب لـەکاتی خواردندا زیانی بۆ هیچ کـەس نیـیە کـەم کـەس هەیـە ئاشنایەتی لەگـەڵ مەشـروبدا نـەبێت بـەڵام ئـەبێت هەمیـشە لـە خواردنـەوەدا یەکسانی بپارێزێـت..گەروانـەبێت عاقیبـەتی خراپــی بــەدواوە ئــەبێت بــۆ ئەوکەســەی دەیخواتــەوە، بــەپێی لێکۆڵینــەوەی کۆمیسیۆنی نێو نەتەوەیی مەشروب.

ئێوە لەکاتێکا مەشروب خۆرێکی ئاساین کەبەتەنها لەئاهەنگەکانـدا مەشروب بخۆنـەوە لەهـەمان کاتـدا بڕیـار بـدەن کـە بتـوانن لـەکاتی خواردنـەوەدا دەسـت لەخواردنـەوە هـەڵبگرن بەشـێوەیەك کەخواردنـەوە زیانـت بـۆ دروسـت نـەکات، مەبەسـتی مـن ئـەوە نیـە کەهـەمووتان بهێنمـە سـەر ئەوقەناعەتـەی کـەدوورتان بخەمەوەلە مەشروب خواردنەوە یان بەپێچەوانەوە هانتان بدەم بۆ تاقیکردنـەوەی خواردنەوە.

بەڵکو رووی قسەکانی ئەم بەشە تەنها لەکاسانێکە کەناتوانن بەپێی پێویست ئەنــدازە بــەکاربهێنن لەخواردنــەوەدا، مەبەســتی مــن ئەوەیــە زیانــەکانی

زیادەرەویتان لەخواردنەوەداپێ رابگەیەنن، بۆتان دەستنیشان بکەمو هاوکاری ئەوانە بکەم کە ئارەزووی چاو پۆشیان هەیە لەم عادەتە خەتەرناکە...

(بۆچی مرۆڤ فێری مەشروب خواردن ئەبێت)

لەبارەی زیانەکانی زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا زۆر کتێب نوسراوە بەڵام کەم لەنوسەرەکان کەوتوونەتەدیاری کردنو چارەسەرکردنی هۆ ((ئاگا)) وە ((نائاگا)) کانی مەشروب خۆرەوە.

مەبەستم لەم بەشەدا ئەوەیە ئەوانەی خواردنەوەیان کردووە بەپیشە و ڕۆژ بەرۆژ ڕێژەی خواردنەوەیان زیاتر ئەکەن بەئاگایەن بهێنمەوە لەو مەترسیانەی کەخۆیان بۆخۆیانیان دروست دەکەن وەلە هەمان کاتدا بۆ خوێنەری روون بکەمەوە کەهەندێ کەس ناتوانن بەهیچ شێوەیەك چاو لەمەشروب بپۆشن.

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەی کە بۆچی ملیۆنەهاکەس ئارەزووی خواردنەوە ئەکەن راو بۆچوونی زۆر هەیە کە هەندێکیان لێرەدا ئیشارەت پێ ئەکەین.

(بیرو ڕای شیرە خۆری)

زیادە رەوی لەخواردنەوەدا رەنگە پەیوەندی بەتەمەنی منالیەوە هەبێت، مەشروب خۆر کەسێکە کەلەڕووی سۆزەوە کەم گەشەیەو وەکرفتاری گرفتی تەمەنی شیرە خۆریە، لەراستیدا ئەو پێ گەشتویەکە کەهێشتا لەتەمەنی منداڵیدا ماوەتەوە چونکە هەرگیز شیری مەمکەکانی دایکی نەخواردوە یان بەشیری قوتو گەورە کراوە بۆ ئارام کردنەوەی خۆی پەنا بۆماڵێك ئەبات ((ئەوە مەشروب جێنشینی تەمەنی منداڵی بۆ کردوەتەوە)).

کوڕی تاقانەی بەزۆری مەترسی عادەت کردن بەمەشروبی لەسەرە، هەندێ لەدەرونزانان پاش لێکۆڵینەوەی فراوان لەبارەی مرۆڤی مەشروب خۆرەوە گەشتونەتە ئەو ئەنجامەی کەمەشروب لە راستیدا جێنشینی شیری دایکە ئەم روتەیە لای ئەو کەسانەی قابلی قبوڵ نیە کەهەرگیز چێژکی ژیانی مەشروب

خۆرەکانیان لەزمانی خودی مەشروب خۆرەکان نەبیستووە لەکاتێکدا داستانی ژیانی ئەم بەدبەختانە ببیستن ئەزانن کە زۆربەی مەشروب خۆرەکان وەك بڵێی گەشەی سۆزداری پێویستیان نەکردبێ وەکو منداڵ وانو ئارەزوو ئەکەن هەرشتێ کەلەبەردەستیاندایە بیخۆن، مەشروب خۆر هەمیشە غەمبارە و ئارەزوو ئەکات بگەڕێتەوە بۆ تەمەنی منداڵی، مژینی مەمکی دایك لەتەمەنی منالی پاشئەوەش ئارەزووی فراوانی خواردنی بنێشتو جگەرەو زیادەڕەوی لەخواردنو خواردنەوە هەموو نیشانەی ئەو کارانەیە کەلەتەمەنی شیرەخۆری ئارەزوومان بوەو بەدەستمان نەهێناوە.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەو کەسانەی کە زیاد لەپێویست لەخواردنو خواردنەوەو جگەرە کێشاندا زیادەڕەوی ئەکەن تووشی نەخۆشیەکی تایبەتی هاتوون کەدەرونزانان ناویان ناوە ((ئارەزووی چێژوەرگرتن)) کە (سەبەبێکی بەرچاوە لەواندایە هەموو مەشروب خۆرەکان گرفتاری ئەم جۆرە چێژ وەرگرتنەن).

ئەتوانرێت ئەم ئارەزووانە لەواندا بەئارەزوی منداڵێك دابنێین کەئارەزوو ئەکات ئاوی ئەونوقڵە بمژێ کەلەدەمییایەتیو شیریەنە.

ژنی یەکێك لەو نەخۆشاکانم ئەیگێڕایەوە کەهاوسەرەکەی سەرەڕای پەیڕەوکردنی رژێمێکی خواردن بۆ زەعیف بوون، هەرکاتێك کەبەهۆی جیاوازی بیرو ڕا کێشەیەکیان ئەبوو بەخێرای لەماڵ ئەچووە دەرەوەخۆی ئەگەیاندە نزیکترین شیرینی فرۆشو داوای پیاڵەیەك شیرو هەندێ شیرینی سوکی ئەکردو مەشغوڵی خواردنی ئەبو ئەم هەنگاوە نیشانەی ئەم جۆرە چێژ وەرگرتنەیە.

زۆربەی مەشروب خۆرەکان زۆر حەساسن هەربۆیە ناتوانن رووبەڕوی ئازارەکانی ژیان ببنەوە، ئەوان نازانن کەئازار چەشتووی تەمەنی شیرە خۆرین هەربۆیە کاتێك پێویستە دوورکەونەوە لەخواردنەوە ناتوانن بەسەر خۆیاندا زاڵبن، ئاشکرایە کە زۆربەی زۆریان ئازار بەدەست (گرفتی خۆبەکەم زانینەوە) ئەچێژنو هەوڵ ئەدەن غەمو ئازارەکانی ژیان بە مەشروب بشۆنەوە، ((دکتۆر

الن)) دیاری کردووە کە زۆربەی ئەو مەشروب خۆرانەی ئەم تاقی کردونەتەوە ئیعترافیان کردووە کە خۆیان بەدوژمنی باوکیان زانیوە لەبەر ئەوەی نەیانتوانیوە بەرەنگاری بنەوەو دژی بوەستن رەنجو ئازاریان چەشتووە.

(بیروڕای هەڵاتن)

زۆر کەس بەیانیان زۆر لەخۆیان ئەکەن زوو لەخەو هەستن‌و بەدوای کاردا بگەڕێن لەکاتێکدا یاسای ژیان حوکم ئەکات کەبۆ بەدەست هێنانی نانی رۆژانە ئەبێت کار بکەین‌و نابێت و ناکرێت لەژێر باری مەسئولیەتی خۆمان هەڵبێین، ئەو کەسانەی مەشروب ئەخۆن بەردەوام لەهەموو شتەکان هەڵدێن‌و ئامادە نین ئەو ڕایە قەبوڵ بکەن کە ئەتوانن بەهەوڵ‌و کۆشش‌و ئیرادە هەموو مەسائلە ئاساییەکانی ژیان چارە سەر بکەن، لەکاتێکدا بەچاو ئەبینین کەزۆر کەسی تر ئازایانە بەرەنگاری دەکەن‌و گرفتەکانیان دوائەخەن‌و پێشگرفتەکان دەکەون‌و چارەسەرەی دەکەن، هەڵاتن لەواقعیەت ڕێگای جۆربەجۆری هەیە، هەندێك بەقومارو هەندێکیش بەهەرزەیی و کۆمەڵێکیش بەموادی مخەدر کۆمەڵێکی تریش بەپەنابردن بۆ مەشروب، بەڵام هۆی سەرەکی دەست دانە ئەم کارانە هیچ شتێ نیە جگە لەتەسکین دان بە دەردی دەروون کەبەهۆی بەرخوردی سەرکەوتنەکانی کەسایەتیەوەیەئەم چارە رەشانە بەم شێوەیە بەم کارانە یان بەشێوەیەکی کاتی بەدبەختی خۆیان لەبیر ئەکەن.

((قەرزار بوون)) ((تێك شکان لەژیانی هاوسەری، زیانی ئابوری، نەخۆشی، ماندووی، ئازارەکان، ئەمانە بیانووی بەدەستەوە بووی‌خواردنەوەن لەکاتێکدا هۆی راستی ئەوەیە کە ئەوانەی عادەتیان بەمەشروب خواردنەوەکردوە دەرکیان بەهێزی دەرونی خۆیان و ئازایەتی توانایی مرۆڤ بۆ تەحەمول گرفت‌و ناخۆشیەکانی ژیان نەکردووە.

(بیروڕای خۆکوشتنی دەروونی)

زۆربەی دەونزانەکان لەو بڕوایەدان مەشروب خۆرەکان لەراستیدا دەست ئەدەنە کارێك کە ئەتوانرێت ناوی لێبنرێت خۆکوشتنی دەروونی واتە کەتەنها

لەبەر ئەوەی توانای دیاری کردنی هۆی شاراوەی شکستەکان و بێ توانای خۆیانیان نیە دەست ئەدەنە مردنێکی پلە بەپلەیی بەڵام ئەم رایە یە سەر ئەو کەسانەدا ئاسە پێت کەبەشێوەی ڕێژەیی و یەکسان ئەخۆنەوە.

عادەت کردن بەمەشروب سنوری جیاکردنەوەی نێوان ئارەزوری ژیان و ئارەزووی مردنە جۆرێکە لەخۆکوژی هەڵەو(ژەهراوی کردنی) گیان و رۆحە.

مەشروب خۆر بەئیرادەی خۆی ئەژیو ئەمرێ بەو مانایەی لەیەك کاتدا هەم لەمردن و هەم لەژیان ئەترسێ لەدونیای سێهەمدا لەوپەڕی بێ توانای و سەرگەردانی ژیان ئەباتە سەر.

(بیروڕای رزگار بوون لەڕێگرەکان (مانع))

ئێمە هەموومان خاوەنی غەرایزو سۆزی سەرەتایین کە هەمیشە بۆ دەربڕینیان بەدوای فرسەتێکدا ئەگەڕێین بەڵام ویژدانمان ڕێگە نادات بەرەڵای بکەین بۆ نموونە.

ڕەنگە پیاوێك دووربکەوێتە لەباسکردنی عەلاقەو خۆشەویستی خۆی نسبەت بەئافرەتێك بەم پێیە وادەردەکەوێت کە ئەو پیاوێکی زیاد لەحەد بەئەدەبە بەڵام لەقوڵایی دڵیەوە ئەم ئارەزووە سەر دەرئەهێنێ کە بازووی ئەو ژنە دڵڕفێنە بگرێت و باسی خۆشەویستی خۆی بۆ بکات.

لەکاتی ئاسایدا توانا و جەسارەتی ئەم کارەی نیە بەلام کەخواردیەوە زمانی دەکرێتەوە و ئەوەی لەدڵیایەتی بۆ ئافرەتەکەی دەرئەبڕێ، ئەگەر دواکارییەکەشی ڕەت بکاتەوە گوناهەکەی ئەخاتە سەر ئەو دوو پەرداخە مەشرووبەی کە خواردوویەتیەوە.

((دکتۆر والترمایلن)) ئەڵێت ((مەشروب مرۆڤ رزگار ئەکات لەترس و نیگەرانی و هەستی خۆم بەکەم زانین و بێ توانای وە شەرمو دوو دڵیەی کە پێشتر ڕێگر بووە لەدەربڕینی ئەحساسات و سۆزداری ئەولەناو ئەبات.

بەتەواوەتی راستە کەمەشروب بەشێوەیەکی کاتی رێگرەکان لەسەر رێگای دەربڕینە سۆزداریەکان هەڵدەگرێت، بەڵام مەشروب خۆر ئاگاداری ئەوە نیە کەبەم شێوەیە بووە بەمرۆڤێکی ((شخصیت مصنوعی)) کەسایەتی دەستکردو بۆ پەیدا کردنی رێگای رزگاری و سۆزداری و پێشکەوتنی ژیان پێویستە رێگای عاقڵانە ترو پایەدارتر بدۆزێتەوە جگە لەخواردنەوە.

((چانیگ بروستەر)) لە راپۆرتێکدا لەژێر ناونیشانی ((بۆچی خواردنەوەم تەرك كرد)) ئەڵێ ((ئاشكرایە كەمنیش وەكو تێكڕای خەڵكی لەكێشەكێش و بەڵاكانی ژیان رەنج ئەبەم بەبێ شك خواردنەوە تائەندازەیەك تەسكینی ئازارەكانی ئەدام بەڵام بەداخەوە كاریگەری ئەو مەشروبە رێك وەك ئەو مادە توندەوایوو كەبۆ پادكردنەوەی پەڵەی سەر قوماشێك بەكار ئەهێنرا كەپاش پاكردنەوەی پەڵەكە پارچە قوماشەكەشی لەناو ئەبرد كاتێك زانیم مەشروب لەپێناوی ئارامیەكی كاتی جەستەم دائەڕزێنێ بۆیە وام بەباش زانی بۆ تەسكینی دەردوكەم كردنەوەی ئەو كێشە دەروونیانەی بەرۆكی گرتبووم لەبری مەشروب رێگایەكی عاقڵانە تر هەڵبژێرم.

(مەشروب سۆزە زیانبەخشەکان ئازاد ئەکات)

زیادە رەوی لەخواردنەوەدا بەشێوە یەك كاریگەری هەیە بۆ هەندێك، كە وای لێدەكات كەبەبێ هۆ ئازاری مرۆڤی بێ تاوان بدات، جگە لەوەی كەمەشروب هەستی حەسانەوەو ئارەزوی تاوان و هەرزەیی و خۆكوشتن زیاتر ئەكات تاحەدێ كەهەندێ لەدەروونزانان ((الكولیزم)) بەجۆرێك لە شێتی ئەدەنە قەڵەم.

(ئەبێت چارەسەری مەشروب خۆر بکرێت)

ئاشارەكار وانیشان ئەدەن كە ئەمڕۆ مەشروب خۆرەكان ٦٠٪ ئومێدی چارەسەر كردنیان هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا تا پێشتر كێشەی سۆزداریەكان روون نەبێتەوەو هۆی ئۆتایی پەنابردن بۆ مەشروب ئاشكرا نەبێت بەهیچ شێوەیەك

ئەگەری چارەسەر نیە، لەبەر ئەوە دەبێت مەشروب خۆر بەنەخۆشی دەرونی دابنرێت و دکتۆری دەروونی چارەسەری بکات.

خۆشبەختانە رەوشی خەڵکی سەبارەت بەهەڵسوکەوت لەگەڵ مەشروب خۆرەکان گۆڕاوە ئەمڕۆ مەشروب خۆرەکان هێندە سەختگیرنین بۆ تەرك كردنی مەشروب وە لەبەرامبەر یشدا وەکو نەخۆشیەك رەفتاریان لەگەڵدا ئەکرێت بۆتەرك كردنی عادەتەکانیان رێگای زانستیانەی دەروونزانی ئەگرنە پێش.

تەجروبەی نیشانی داوە کەهەرکات دەروونزان بتوانێت گرفت و کێشمەکێشەکانی کەسایەتی مەشروب خۆرێك روون بکاتەوە و چارەسەری بکات ئەو کەسەش خۆیە خۆواز لەخواردنەوە دەهێنێت و تەرکی ئەکات.

(٢٥ رێگا بۆ واز هێنان لەمەشروب)

دکتۆر ((روبرت سالیگن)) مامۆستای دەروونی لەزانکۆی ((جان هیکینز)) زۆر لێکۆڵینەوەی لەبارەی مەشروب خۆرەوە کردوەو رشتەی قانونێکی لەم بارەیەوە دیاری کردووە کەتوشبوانی فێر بووی مەشروب ئەتوانن سوودی لێوەربگرن هەرکەسێکی ئاسایی و تێکەشتوو کەنیەتی باش بێت بۆ وازهێنان لە خواردنەوەو هەرکاتێك بیەوێت بەم ٢٥ خاڵەی (د. سالیگن)، و بەگوێبارخستنە سەرخۆی ئەتوانێت بۆ یەکجاری کۆتایی بهێنێت بەخواردنەوەی مەشروب.

١-ئەم راستیە بەو پەڕی ئازایەتی و قەناعەتەوە قبوڵ بکە ئەو بیرو رایەی کە هەرگیز ناتوانیت تەرکی مەشروب بکەی بیرو باوەڕێکی بەتەواوی پوچە.

٢-هەوڵ بدە ئاگاداری و زانیاری بەدەست بهێنێت سەبارەت بەزیانەکانی مەشروب، مەشروب نەك تەنها پارەو سەلامەتیت ئەفرێنێ بەڵکو وەکو هەموو ((موادی مخەدیرێك)) لەهەموو روویەکەوە ماڵت وێران ئەکات.

٣-ئەبێت ئەو راستیە بزانیت کە بەبێ تەرك كردنی مەشروب مەحاڵە بتوانی سوود لەژیانێکی پر سەعادەت و خۆشی وەربگریت.

٤-راستگۆیە لەگەڵ مەیل و ئیرادەی خۆت بۆ وازهێنان لەمەشروب.

٥-هەمیشە لەیادت بێت کە گرنگترین ئەرکی تۆ لەئێستادا دوورکەوتنەوەیە لەخواردنەوەی مەشروب، ئەگەر بۆگەشتن بەمەبەستەکانی خۆت پێویستت بەهاوکاری بێت دڵنیابە هیچ کەس وەکو خۆت ئامادەی هاوکاری کردنت نابێت.

٦-دڵنیابە کەهەر مرۆڤێکی عاقڵ و راستگۆ بەهەوڵی بەردەوام لەکاتی دیاریکراودا ئەتوانێت بەچاکی ڕێگای ژیانی بێ مەشروب فێربێت و بیگرێتەوە پێش.

٧-ئەبێت ئەو راستیە بزانی بۆ ئەوەی مەشروب خۆرێك بەتەواوی واز لەخواردنەوە بهێنێت و ڕێچکەی ژیانی خۆی دووبارە بخاتەوە سەر ڕێگای ئاسایی خۆی بەلای کەمەوە ساڵێك کاتی ئەوێت.

٨-بەو پەڕی تواناوە هاوکاری ئەو دەرونزانەبکە کەچارەسەرت ئەکا.

٩-قەناعەت بەو راستیە بهێنە کەتەنها بەهۆی عیلمەوە ئارەزووی تۆ بۆ مەشروب لەناو ئەچێت.

١٠-بەدیقەتەوە بەرنامەیەکی رۆژانە دابڕێژەو موویەموو جێبەجێی بکە تا سەلامەتیت بۆ بگەڕێتەوەو کەسایەتیت بەرولای یەکسانی ببات وعادەتی نوێ جێگای عادەتی رابردووت بگرێتەوە.

١١-چاك بزانە کەسەلامەتی جسمی مەرجێکی بنەڕەتیە بۆ تەرك کردنی خواردنەوە.

١٢-گرنگی خواردنت لەیاد بێت بزانە کەچاکترین وەسیلە بۆ لەناوبردنی ئەو ماندوی و توڕییە کەمرۆڤ بەرەولای خواردنەوە پەلکێش دەکات خواردنی گونجاوە هەمیشە هەندێ نوقل و چکلێتت لەگەڵدا بێت لەکاتی هەستکردن بەماندویی بیخۆ.

١٣-دوو ریکەونەوەلەپەلە پەلی و ماندوویەتی بێ هودە.

١٤-دوور بکەونەوە لەکێشە سۆزداریەکان.

١٥-لەکاتێکدا ئاڵۆ گۆڕێکی گرنگ لەژیاندا روو ئەدات بتەوێت یان نا ئاڵۆ گۆڕێکی سۆزداری و دەرونیت لێ روو ئەدات تا ئەتوانی خۆێن ساردیو ئارامی خۆت بپارێزە.

١٦-هەوڵ بدە بەبێ پەنابردن بۆ مەشروب، ڕێگای ئیسراحەتی دەرونی و جسمی خۆت فێربیتو بیدۆزیتەوە.

١٧-هەرگیز ڕێگە مەدەکە سۆز زاڵ بێت بەسەر عەقڵو بیرکردنەوەی تۆداو هەمیشە بۆ بڕیاردان لەهەموو کارێکدا پشت بەفیکری خۆت ببەستە.

١٨-کاتێك کەدەخۆنەوە دوورکەونەوە لەسەرنجی فیکری خۆتان.

١٩-بەتەواوی دوور بکەونەوە لەقبوڵکردنی مەشروب کە پێتان تعارف ئەکرێت.

٢٠-لەو بڕوایەدا مەبە کەبتوانیت لەباتی مەشروب ئازادانە شەراب بخۆیتەوە چونکە شەرابیش هیچ جیاوازیەکی لەگەڵ مەشروبدا نییە.

٢١-بۆ درێژە پێدان بەخواردنەوە ئەو بەهانەیە مەهێنەرەوە کەمرۆڤ توانای دوورکەوتنەوەی نیە لەشتە بۆماوەیییەکان.

٢٢-لەکاتی سەرەتایی دوورکەوتنەوە لەخواردنەوە کەهەستتان بەنارەحەتی کرد دڵسارد مەبنەوە، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەم حاڵەتە حیسابی حاڵەتێکی چاوەڕوان کراوی بۆ بکەو زیاد لەپێویست هەوڵ بدە بۆتەرك کردنی ئەو عادەتانەی خۆت.

٢٣-چاو پۆشی بکە لەبارەی ئامۆژگاری و پرسیارە بێ هۆکانی هاوڕێو خزمەکانت سەبارەت بەخۆت بەبێ ئەوەی نارەحەت بیت.

٢٤-ئەوەش بزانە کە ئەو کەسانەی کەداوای هاوکاری ئەکەن بۆ وازهێنان لەمەشروب زۆربەیان (ڕێژەی) فکریان بەرزو ئاسایی یە لەکاتێکدا خواردنەوە نیشانەی شکستە، بڕیاری جێبەجێکردنی ((ئیعتدال)) یەکسانی لەخواردنەوە نیشانەی ئارەزووی گەشتن بەسەرکەوتنو خۆشبەختیە.

٢٥-ئەم خاڵانە بەبێ سوود مەزانە لەبارەی ئیشو سەرگەرمی ئەمرۆی ژیان بەڵکو هەمیشە لەیادت بێتو جێبەجێیان بکەن.

بەشی سیانزەهەم

(مرۆڤ نەتوانێت ڕێبگرێت لە هاوسەرایەتی نائاسایی)

لەرادە بەدەرن ئەو ژن و پیاوانەی کەغەمناک و نیگەرانن بەهۆی کەوتنە هەڵەوە لەبەهەڵبـژاردن و دیـاری کردنـی هاوسـەری ژیانیـان، کەهـەر لەسـەرەتای دەزگیرانییەوە ژیان بەخاڵی لەتام و چێژ ئەبینن و ژیانێکی پڕ لەغەم و نارەحەتی بەسەر ئەبەن، وەك چۆن لادێیەك بەسەیرکرنی ئاسمان پێشبینی لافاویان یان باران بـارین دەکـات، دەرونـزانیش بەسـەرنجدانی هەنـدێ زانیـاری نـەتوانێت تارادەیـەك بەدڵنیایـەوە پێـشبینی بکـات کـەچ جـۆرە هاوسـەرییەك رووبـەڕوی شکست دەبێتەوەو سەرناگرێ.

کاتێـك سـەرنجی بیروەرییـەکانی خـۆم ئـەدەم رووداوی زۆر ژن و پیـاو دێتـەوە یادم کەبێ سەرنج دانە کۆتاییەکەی چ هەوڵێکیان نەداوە بۆ رزگارکردنی (ژیانی هاوسەرییان لەشکستی یەکجاری، هەربۆیە دەگەمە ئەو ڕایەی هۆی بنەڕەتی ئەم شکستە لەرادەبەدەرانە لـەجیهانی هاوسـەرداریدا بڕیاری نادروستی ژن و پیاوە بەرامبەر بەهاوسەری ئایندەی خۆیان لەپێش هاوسەرداریدا لێرەدا تەنها بابەتی نەخوێنـدەواری و بـێ مـەعلوماتی لـە ئارادانیـە بـەڵکو لەرادەبـەدەرن مرۆڤـی زانـاو پایـە بـەرزیش کەبـەهۆی بڕیـاری بەپەلـە لەهاوسـەریدا روو بـەڕووی ناپەسـەنترین ژیـانی هاوسـەری بونەتـەوە، بـەزۆری نەخۆشـەکان بـەم شـێوەیە لـەمن ئەپرسـن، ((ئایـا هۆیـەك هـەیـە کـە هاوکـاری مـرۆڤ بکـات لـەدیاریکردن و بڕیـاردان لـەبارەی ئاینـدەی خۆیـەوە و دووری بخاتـەوە لـەتوش بـوونی هەڵـە)) لەوەڵامیانـدا پێیـان

ئـەڵێم بـەڵێ ئـەم وەسـیلەیە بریتییـە لەهـەوڵ بـۆ ناسـینی عـەیب و هەڵـەکانی کەسایەتی هاوسەری ئاینده بێ شك گەروانەبێ کۆتایی ئەوو هاوسەریە شکست دەبێت.

(نیشانە ترسناکەکان)

لەکاتی دەزگیرانیدا مرۆڤ ئەرکی (کابتن)ی کەشتیەکی بچوکی هەیە کەئەبێت ئاگاداری یاسا تایبەتیـەکانی دەریـاوانی بێـ، بتوانێـت پێشبینی دەریـاوانی بکات لەهەمووشی گرنگتر ئەبێت رێگە نەدات کەشتیەکەبەر کەنارەکان بکەوێت، واته ئەبێت ئەو مەترسیانەی کەدەبێتە هۆی شکستی هاوسەری دیاری بکات و بیانبینێت.

(خواردنەوەی کۆن)

هەروەك کەپێشتر باسمان کرد ئەو ژن و پیاوانەیکە زیاد لەپێویست مەشروب ئەخۆنـەوە گرفتـاری کێـشەی کەسـایەتین هەربۆیـە خواردنـەوە لـەدونیای هاوسـەرییدا مەترسـی گـەورە پێـك دەهێنێـت، ئەگـەر پیاوێـك لەگـەڵ زیـاد لەپێویستی خواردنەوە بتوانێت پارەی زیاد لەحەد پەیدا بکات نابێت تەصەور بکرێـت کەسـەروەتەکەی کەموکورتیـەکانی ژیـانی هاوسـەری لـەناو ئـەبات ئەگـەر کـچێ بەدڵنیاییـەوە بزانێـت کـە داواکەرەکـەی ئـەو لەکۆمـەڵگادا زیـاد لـە حـەد مەشروب ئەخواتەوە چاکتر وایە داواکاری ئەو رەت بکاتـەوە چونکە بەم شێوەیە خـۆی لەتەمـەنێکی درێـژ خایـەنی بەدبـەختی رزگـار ئـەکات، ئەوپیاوانـەی کەمەشروب ئەخۆنەوە ئەخرێنە خانەی خراپترین هاوسەرەوە پاش هاوسەریش هەوڵئەدەن ژنەکەی خۆیان بەهەمان شێوەی خۆیان فێری کردەوەی خراپ بکەن، ئەگەر داواکەرێك بەڵێنیدا کەپاش گواستنەوە واز لەخواردنەوە ئەهێنێت نابێت باوەری پێبکرێت، بۆ جێبەجێکردنی پەیمانەکەی، هەندێ ژن لەکاتی دەزگیرانیدا شـانازی بەخۆیانـەوە دەکـەن و وای نیـشان ئـەدەن کـەوایان لەدەزگیرانەکـەیان کردووە واز لەخواردنەوە بهێنێت، بێ ئاگا لـەوەی کەپیاوان بـەزۆری ئـەوان فریـو ئەدەن و عادەتی ناپەسەندی خۆیان پاش زەواج درێژە پێ ئەدەن.

هیچ شتێ لەوە ناڕەحەت ترنیە کە تەحەمولی کردەوەی ژن یان پیاوێکی مەشروب خۆر بکرێت، مەشروب زۆر خێزانی نابووت کردووە هەربۆیە پێویستە ئێوە هەوڵبدەن ژیانی هاوسەری لەگەڵ کەسێکدا دابمەزرێنن کە بەهیچ شێوەیەك لێوی لەمەشروب نەدا بێت وەیان تەنها لەکاتی گونجاو سەفرەدا بە ئوصول چەند پەرداخێك بنۆشێ بەڵام ئەگەر عادەتی بەخواردنەوە گرتبوو هەرگیز باوەڕ بە پەیمانی مەکە بۆ وازهێنان لەمەشروب دوور بکەوەرەوە لێی چونکە بەپێچەوانەوە بەدرێژی ماوەی ژیانت خۆت تووشی بەدبەختی و گرفتاری گەورە ئەکەیت.

(خیانەت)

یەکێکی تر لەمەترسیەکانی مەشروب خیانەت کردنە لەهاوسەر ((ژنێك کەبەردەوام بخواتەوە زۆر خیانەت لەهاوسەرەکەی ئەکات ئەم ڕاستیە بەسەر پیاوانیشدا ئەسەلمێ هەربۆیە ئەمەش نیشانەیەکی تری ئەوەیە کەمەشروب خۆرەکان ناتوانن خێزانێکی خۆشبەخت دروست بکەن، بەزۆری مەشروب شەرم و حەیا لەبەین ئەبات وریژدان ئەکوژێت و هەموو پەیمان و بەڵێنەکانی دەزگیرانی لەبیر ئەباتەوە، خواردنەوە پیاو تووشی هەڵە ئەکات ژنیش زیاتر لە پیاو بەرەو لای فەساد پەلکێش ئەکات، هەموو کۆمەڵگای بەشەری ئارەزوی گەشتنە ژیانی هاوسەریان هەیە تەنها دابونەریتی ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی و زاڵ بوون بەسەر نەفسدایە کەهانی مرۆڤ ئەدات دەست باتە هاوسەری ئێمە ئەوکەسە بەگوناهکار دانانێن کەبۆیەکەمین جار توشی تاوانێکی بچوك بووە بەڵکو بەوردی ئەکۆڵینەوە لەو هۆیەی کەوای لەوکردووە دەست باتە ئەوکارە لەکاتی دادوەریدا هۆی شاراوەی تاوانەکە ئەخەینە بەرچاو، لەدەورانی دەزگیرانیشدا هەرکام لەبابەتە سوکەکان ئەبێت بەقورس سەیربکەین و پەی بەهەموو هەڵەکانی کەسایەتی دەزگیرانەکەمان ببەین.

بۆنموونە:- ئەو ژنەی کەزیاد لە پێویست عەشق بازە بەردەوام باسی پیاوی تر دەکات بەم کارەش ژنێکی سوك دەبێت و ئەگەریش دڵنیامان کاتەوە

پەیوەندی ئەو لەگەڵ جاك یان بیل پەیوەندییەکی ئاساییە ئەم دڵنیاییە هیچ لەسوکی ئەو کەم ناکاتەوە، هەرکات سەرنجی رابردووی دەزگیرانەکەت بدەی ئەتوانیت لەوە دڵنیابیت کە ئایا ئارەزووی خیانەتی هەیە یان نا چاکترە پێش بڕیاری کۆتایی بەتەواوی لەبارەی ئایندەی خۆتەوە بیر بکەیتەوە.

(بەپێی گەشەی سۆزداری)

ئەوانەی کەدەرونیان نەخۆشە تووشی ((گەشەی سۆزداری بوون)) هەربۆیە رەفتاری نابەجێی ژن یان پیاو تووڕەیی هاوسەرەکەی تاڕادەی تەقینەوە بەرزدەکاتەوە.

((رولف دەروین))لەم بارەیەوە دەڵێت: ((ئەو کەسەی کەنەخۆشی دەروونی هەیە حوکمی مناڵێکی هەیە لەبەر ئەوەی گرفتە جۆربەجۆرەکانی ئەو هێشتا لەناو نەچووە نابێت زەواج بکات)) ئەگەر دووکەس کەهەردووکیان گەشەی سۆزی پێویستو کامڵیان نەبێت زەواج بکەن بەپێی خۆیان بەرەو لای ژیانێکی پڕ لەبەدبەختیی ئەڕۆن.

پێشنیاری مەقامێکی بەرزیان بۆ ((جاك)) کرد لەولایەتی کالیفۆرنیا، بۆیە پێش رۆیشتن بڕیاری داکەدەزگیرانەکەی ((دورتی)) بگوازێتەوە بەڵام کاتێ مەبەستی خۆی سەبارەت بەگواستنەوەی شوێنی کارەکەی بۆ دەزگیرانەکەی دەربڕی کچە ناڕەحەت بوو رای گەیاند مەحاڵە بتوانێ دوور لەباوکودایکی ژیان بەرێتە سەر تکای لە جاك کرد کە ئیشێکی تر لەنیۆرکدا بدۆزێتەوەو پێشنیاری کرد کەپاش گواستنەوە لەماڵی باوکو دایکیدا ژیان بەرنەسەر چونکە زیاد لەپێویست بەسرابویەوە بەدایكو باوکیەوە دوور لەدایكو باوکی ژیان هیچ مانایەکی نەبوو.

مایەی نیەگەرانیە ((جان))نەیتوانی ئەم پێشنیارە ناپەسەندە پەسەند بکاتو سەر ئەنجام لەیەك جیابوونەوە، کەسانی لەم جۆرە زۆرن کەخاوەنی گەشەی سۆزی پێویست نین لەگەڵ رووبەڕو بونەوەی کەمترین شکست لەدونیای

هاوسـەری‌و دەزگیرانیـدا خێـرا بـەرەولای باوك‌ودایکیـان دەڕۆن، لەکاتێکـدا پێویستە ئافرەتێکی زیرەك توانای ئەوەی هەبێت کە جیابێتەوە لەناوچەی ژیانی خۆی، خۆی رابهێنێت لەگەڵ ئەوشوێنەی کەهاوسەرەکەی بۆی دیاری ئەکات، زۆر پیاویش هەیە بەشێوەیەك بەسراونەتەوە بەباوك‌و دایك‌و خواردنی بەلەزەتی دایکیـان کەترسـیان هەیـە ئایـا زەواج بکـەن قازانجیانـەو ژیـانی ئیـسراحەتیانم فیدای ژیانێکی نادیار بکەن؟

ئـەو گەنجانـەی کـەتوانای دورکەوتنـەوەیان نیـە لـەماڵی خۆیـان‌و جورئـەت ناکـەن‌و گەشـەی پێویـستیان نیـە بـۆ هاوسـەرایەتی هـەرکاتێك چـونە ناوژیـانی هاوسەرییەوە درەنگ یـان زوو کێشەدروست ئەکەن، بەزۆری ئـەم جۆرە کەسـانە زیـاد لەپێویـست لەکاتێکـدا کـەمترین نیـشانەی خۆشەویـستی و محەبـەتی هاوسەرەکەیان بەرامبەر بەکەسێکی تر ببینن کێشەیەکی گەورە بەرپا ئەکەن.

(دڵ پیسی)

زۆر پیـاو هـەن کـەدووجار هاوسـەرەکەیان بینـی لەگـەڵ کەسـێك یـان خزمێکدا هەڵپەڕن بەبێ هۆ بەسـوکی سـەیر دەکـەن ئەیـەوێت بزانێـت لـەکاتی غیـابی ئەمـدا هاوسەرەکەی چی ئەکات‌و بۆکوێ ئەڕوات ئەم جۆرە دڵپیسیە بێ سەبەبە بـەهۆی غەریزەی دڵداری تەمەنی منداڵی‌و نیشانەی خۆ بەکەم زانینـە، نەخۆشـی دڵپیـسی جیـاوازە لەگـەڵ دڵپیـسی ئاسـایی بـەو مانایـەی کەلەحاڵـەتی ئاسـایی چـووەتە دەرەوە گۆڕاوە بە نەخۆشیەکی دەرونی، ئەو پیاو ژنانـەی کە گرفتـاری دڵپیـسی نا ئاسایین ئازار بەدەستی جۆرێك لەهەستی نائەمنیەوە ئەچێژن.

هەڵبەتـە مەبەسـتی مـن ئـەو دڵ پیـسیەیە کـە نـا ئاسـاییەیە، ئـەم جـۆرە دڵ پیسییە بەزۆری لەو پیاوانە روو ئەدات کەخۆشەویستێکی زۆر جوانی هەیـە یـان کچێك کە خۆشەویستێکی بەشەخصیەت جوان‌و سـەرنج راکێـشی هەیـە، تـاقی کردنەوە سەلماندوویەتی بۆمن کە ئەو ژنانەی لەلای مـن باسـی دڵپیـسی ئاسـایی هاوسـەرەکانیان ئەکـەن زۆر جـار وای نیـشان ئـەدەن کەهاوسـەرەکانیان لـەرووی

جنسیەوە بێ هێزن، ئەمەش ئاگادارییەکی ترە بۆ ئەو کەسانەی کەتووشی کێشەی دڵپیسی ئەبن.

بڕوابون بەوەی کەدڵپیسی نیشانەی عەشق و خۆشەویستی‌یە تەسەورێکی بەتەواوی بەتاڵە، بەپێچەوانەوە رەنگە ئارەزووی چونە ژیانی هاوسەری بەهۆی سەبەبێکی دەروونی وەکو چێژی جنسی یان ئارەزووی بەدەست هێنانی عەشق و محبەت بێت لەبری خۆشەویستی بەخشین.

(کێشەی جنسی)

بەپێی ئەو ئامارانەی کەبەم دواییە بەدەست هاتووە زۆربەی جیابونەوە و تەڵاقەکان بەهۆی بێ توانایی سازشی جنسیەوەیە، من تەنها پاش گوێ گرتن لەئیعترافاتی ژن و پیاوانی ئازار چەشت و لەهاوسەریدا دڵنیا بووم کە ئەم راستیە تاچەند راستە کە رووبەڕووی هەر هاوسەرێکی شکست خواردوودەبمەوە دڵنیام کە گرفتی ئەو لەئارەحەتی جنسیەوە سەرچاوە ئەگرێت، زۆر پرسیارم لێدەکرێت، ((لەکاتێکدا خێزان و مەزهەب و کۆمەڵگا پەیوەندی جنسی پێش هاوسەری قەدەغە ئەکەن چۆن ئەتوانرێت لەم بارەیەوە دڵنیایی بەدەست بهێنرێت کە هاوسەری ئایندەی باش هەڵبژێراوە، لەوەڵامدا پێیان ئەڵێم بەدەست هێنانی دڵنیایی قابلی قبوڵ نیە وەك چۆن دەرونزان ناتوانێت بڵێت کەسێك نەخۆشی دەروونی هەبێت خۆی دەکوژێت یان نا))،

دەرونزان ئەتوانێ تەنها بە ((چارەسەری)) نەخۆش ئەو ڕێگایانە پیشانی نەخۆش بدات کەرزگاری ئەکات لەخۆکوشتن، هەرکەسێکی وشیار ئەگەر هەندێ زانیاری جنسی هەبێت تەنها لەکاتی قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا دەربارەی جنس ئەتوانێت بەچاکی بزانێت ئایا ڕێگای ئەو لەم روەوە ئاساییەوە یان بەپێچەوانەوە بەرامبەرکەی لەم روەوە بیرو بۆچوونی نائاسایی‌یە. هیچ کەس پێش تەربیەتی جنسی پێویست ناتوانێت خۆی ئامادە بکات بۆ هاوسەرایەتی هەمیشە بەو نەخۆشانەم رائەگەیەنم کەهاوسەریان نەکردووەو ژنیان نەهێناوە سێ چوار کتێبی پڕ لەبابەت دەربارەی تەربیەتی جنسی بخوێننەوە.

دڵنیا بن تەنها بەهۆی نا شارەزایی جنسی پێش هاوسەریە کە ئەبینن سەدان ژن پاش هاوسەری لەگەڵ پیاوانی تووشبوو بەگرێی جۆربەجۆری بێ توانایی جنسی گرفتاری چەندین خەیاڵاتی بێهودە دەکات، یان پیاوان ئەبینی بەهۆی ساردی لەجنسی ژنەکانیاندا ناچار ئەبن پایەکانی ماڵ وێران بکەن.

ئەبێت دڵنیا بن لەوەی کەهاوسەریتی کێشەوکێشەکانی جنس حەل ناکات و ئەوکەسانەی کەدڵنیان کەتواناى جنسی پێویستیان نیە پێش چارەسەری تەواو نابێت بچنە ژیانی هاوسەریەوە.

ئەو کچەی کە چێژی جنسی بەکەم ئەزانێ و بەشتێکی بێ مانا ئەیداتە قەڵەم و پلەی جنسی لەهاوسەریدا بەکەم ئەگرێت بەدڵنیاییەوە ژنێکی باش نابێت و پاش هاوسەری هەزاران کێشە دروست ئەکات.

پیاوێکیش کەزۆر ڕەفتاری خوشکو برایەتی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لەرووی جنسیەوە بەکار ئەهێنێت هەرگیز مێردێکی باش نابێت و خێزانێکی خۆشبەخت پێک ناهێنێت.

یەکێک لەنەخۆشەکانم کچێکی جوان بوو ئەیووت زۆر ئەترسم لە قەبوڵ کردنی پێشنیاری ئەو پیاوەی کەماوەی سێ ساڵ پەیوەندی خۆشەویستیم لەگەڵیدا هەبووە لەتەواوی ئەم ماوەیەدا هێندە بەشێوەیەک ڕەفتاری لەگەڵ کردووم کەتەنانەت باوەشیشی پیانەکردووم بۆیە زۆر ئەترسم زەواجی لەگەڵ بکەم وە ئەپرسێت ئایا ئەم لاوە ئاگادارە لەڕاستیەکانی ژیان، بەتەواوی ترسناکە کەپاش زەواج ژن و پیاو بڵێن کەچاکترە هەریەکەیان لەژوورێکی جیاوازدا بخەون بەتایبەتی کاتێ کەزانرا بێت جوت نەبوونی جنسی نێوان ژن و پیاو مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەروونی ئەکات.

(بەدبەختی دێرینە)

مرۆڤی بەدبەخت ئەخرێتە خانەی خراپترین هاوسەرەوە، بەردەوام زۆر ئەکەن لەژیان و چارەنوسیان و بەردەوام خەیاڵیان لای خۆیانەوە هەمیشە نارازین تایبەتمەندی کەسایەتی ئەوان بەدبەختی کۆنەیە چاکترە پێش هاوسەری

بکۆڵێتەوە لەوکچەی کەبەردەوام غەمگین دەکەوێتە بەرچاو وە ئارەزوو ئەکات رەخنە لەهەموو شتێك بگرێت و دەم پیس و چەنە بازە، هەمان راستی بەسەر پیاوێك ئەسەپێ کەخاوەنی ئەم تایبەتمەندیەن چونە ژیانی هاوسەری لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانە قبوڵ کردنی مەسئولیەتی قورس و گرانە.

(هاوسەرایەتی پێش ٢١ ساڵ قومارە)

بە بڕوای من زۆربەی ئەو کوڕو کچە لاوانەی پێش ٢١ ساڵی دەچنە ژیانی هاوسەریەوە پاشان لەکردەوی خۆیان پەشیمان ئەبنەوە، بەداخەوە ئەڵێم بەزۆری گەورەکان هانی ئەم جۆرە زەواجانە ئەدەن، چونکە لەناخەوە لەو بڕوایەدان کە ئەم زەواجە ئەسەرێکیباشی بۆ جگەرگۆشەکانیان هەیەو بۆ گەشەی سۆزداری و ئارامی فیکری بەسوودە زۆر دایك و باوك ئەناسم بۆ رێگە گرتن لەتێوە گلانی رۆڵەکانیان بەفەسادو خراپەکاری بەپەلە هەوڵ بۆ بەهاوسەر کردنیان ئەدەن لەکاتێکا چونە ژیانی هاوسەری پێش ٢١ ساڵ بریتیە لەبڕیارێکی پەلەو نەزانانە وەهەر بۆیە ڕوبەڕووی مەترسی فروان ئەبێتەوە.

بەزۆری ئەو کوڕو کچانەی مل بۆ ئەم جۆرە ژیانە هاوسەریە ئەدەن کەخاوەنی گەشەی سۆزداری پێویستنین بەپێی هەوەس و ئارەزوو ئەجوڵێنەوە بەبێ زانیاری پێویست بۆ کپ کردنەوەی ئاگری هەواو هەوەسیان بڕیاری نەزانانە ئەدەن و بەرووی پەنجەی پەشیمانی ئەگەزن.

(هاوسەریەتی بەپەلە بەزۆری بەهۆی تینویەتی جنسیەوەیە)

عەیبی زۆربەی ئەو هاوسەرانەی کەپێش ٢١ ساڵی جێبەجێئەکرێت بەزۆری بەهۆی خۆپەرستی و رێگایەکی نادروستە بەرامبەر بەمەسائلی جنسی، ئەو لاوە تازە پێگەیشتوانەی کە بڕیاری هاوسەری ئەدەن بەزۆری فریوی نەسیحەتەکانی باوك و دایکیان ئەخۆن و ئارەزوی جنسیان رایان لێدەکات لەو بڕوایەدابن کەلە

ژیانی هاوسەریدا تونیەتی جنسی مرۆڤ ئەشکێت و جێبەجێئەبێت، ئەوان ئیشتیهای جنسی زیادیان هەیە بەڵام پاشان کاتی ڕووبەڕووی کێشەیەك دەبنەوە یەکسەر پەنا بۆدایك و باوکیان دەبەن و داوای هاوکاری ئەکەن.

(زیانەکانی هاوسەرایەتی بەپەلەو لەناکاو)

بەبڕوای من وەزعی کوڕ خراپترە لەوەزعی کچ لەم بارەیەوە، گەنجێك کەتەمەنی لە خوار ٢١ ساڵەوە یە حەزلەکارێکی دیاریکراو ئەکات و تەنانەت خوێندنی خۆشی پێ تەواو ناکرێت، لەو بڕوایەدایە کەخۆشەویستی لایەنی ئەفسوناوی هەیە.

بۆیە لەپێشدا هەموو داواکاریەکانی ژنەکەی پەسەند ئەکات، زۆر لە لاوەکانیش تووشی سەرابێکی لەم چەشنە ئەبن بەڵام تاقیکردنەوەی هێدی هێدی ئەم ڕاستیانە ئەخاتە پێش چاویان لەئەنجامدا هیچ کام لەوان ناتوانن مەسئولیەتی پێویست بۆ ژیانی هاوبەشی سەرکەوتوو بگرنە ئەستۆ، هەرکاتێك هاوسەری بەپەلەو لەناکاو سەری گرت ئەوکات مەرحەلەی باوك و دایکیش لەناکاو دەست پێدەکات و گرفتەکان لەهەموو ڕوویەکەوە زیاد دەکات مەسائلی ئابوری ماڵی و گرفتی تر وورده وورده دەگۆڕێت بەنەگونجانی بەرامبەرو بێ توانای جنسی و خیانەت و سەرئەنجامیش بەجیابوونەوە واتە تەڵاق کۆتایی دێت.

ئەڵبەت بینراوەو هەبووە کە هاوسەرایەتی لاوان و مێرد منداڵان سەرکەوتنی باشی بەدەست هێناوە بەڵام هێندە کەمن شایەنی ئاماژە پێکردن نین، بەڵام لەم بارەیەوە بەمروری زەمەن ژن و پیاو دێنە سەر ئەوڕایەی کە ئازادی و سوود وەرگرتن لەگەشەی شەخصی خۆیانیان لێ زەوت کراوە و خەڵکی تر لەبری ئەوان بۆ مەسئەلەیەکی گرنگ و ژیانی بڕیاریان داوە، ئەو لاوانەی کەبەتەمای چونە ژیانی هاوسەرین چاکترە پێش هاوسەرێتی و بڕیاری کۆتایی سەیرێکی باری خۆیان بکەن و سەرنجێکی ڕووداوەکانی تەمەنی لاوی بدەن چونکە

زۆربـەیان پـاش زەواج دەسـت ئەدەنـە خیانـەت و بـۆ پاسـاو هێنانـەوە ی ئـەم خیانەتە وای دەر ئەبڕن کـەوەك پێویـست سوودیان لەچێژی لاوی وەرنـەگرتووە هەربۆیە هەوڵئەدەن ئەوەی بەخەیاڵی خۆیان لەدەستیان داوە تۆڵەی بکەنەوە.

هـەروەها روبـەڕووی زۆر گـەنج بوومەتـەوە کەخوێنـدنی خۆیـان وازلێهێنـاوە لـەپێناو هاوسـەرایەتیدا و پـاش هاوسـەریش لـەکردەوەی خۆیـان پەشـیمان بوونەتـەوە و بۆتـەواو کردنـی خوێنـدنی پەیوەنـدی دەزگیرانـی و هاوسـەریان پچڕاندووە.

((ایرن)) بەهەڵە شەهەواتی لەگەڵ خۆشەویستیەکەیدا تێکەڵاو کرد)

چیرۆکی ژیانی ((ایرن))و هاوپۆلی ((مارتین)) نموونەیەکی باشە بۆ نیشاندانی ئـەنجامی هاوسـەرایەتی بەپەلـە لـەنێو مێـرد منداڵانـدا، ((ایـران)) یـەکێ بـوو لـەجوانترین و دڵـڕفێنترین کـچی پۆلەکـەیان وەبـە شـاجوانی پۆلەکـەی خۆیـان هەڵبـژێرابوو بـەڵام کـچێکی تابلێی خۆپەرسـت و بەهـەوەس بوو ئـەو نـەك بەتـەنها بـەجوانی خۆیـدا ئـەی نـازی بـەڵکو باوکیشی بـەناز بـەخێوی کردبوو لەتەمـەنی منداڵیەوە، دایکیشی کەمتر لەباوکی نەبوو لەهـەموو شـوێنێکدا فەخرو شانازییان پێوە ئەکرد چاوەڕوانی ئایندەیەکی روونیـان بۆ ئەکردو بڕیاریان دابوو پاش تـەواو بـونی خوێنـدنی ناوەنـدی بینێـرن بـۆ چاکترین زانکـۆی نارچـەکە، لـەم بارەیـەوە هـەردووکیان لـەبارەی تەربیـەتی جنـسی کـچەکەیانەوە بەتـەواوەتی بـێ ئاگا بوون.

((ایرن)) لەدواناوەندیدا کوڕێکی ناسـی وەك بڵێی بەتـەواوەتی خـوا بۆ ئەوی دروستکردبێ چونکە کوڕێکی جوان و سەرنج ڕاکێشەر بوو لەتەمەنی ١٨ ساڵیدا لەگەڵ زۆربەی کـچی قوتابخانەکەیـدا پەیوەنـدی خۆشەویـستی کردبـوو هەربۆیـە بەلایەوە گران نەبوو کە دڵـی ایرنـی تەمـەن ١٥ ساڵەی جوانیش بەدەست بهێنـێ

ایرن لەو بڕوایەدا بوو کەسەر ئەنجام ئەمیش بەهرەمەندبووە لە خۆشەویستی واقیعی بەتایبەتی کەمارتین ئامادەیی تێدا بوو زەواجی لەگەڵدا بکات.

بەڵام کچی بێ چارە نەیئەزانی ئەم خۆشەویستیە حەقیقی نیەو هەواو هەوەسە ئەم کوڕەی بۆ لای ئەو ڕاکێشاوە و تەنها ئارەزووی توندی خۆپەرستی داگیر کردنی ئەم کچە دڵڕفێنەیە، بەنهێنی چوونە ژیانی هاوسەریەوە هەریەکەیان لەناو خێزانی خۆیاندا ژیانیان بەسەر ئەبرد.

(دەست پێکردنی گرفتو کێشەکان)

ایرن لەخوێندنی دواکەوتو نەیتوانی سەرکەوتوو بێت لەتەواوکردنی مەرحەلەی ناوەندی، مارتینیش وازی لەخوێندن هێناو لەهەمان کاتدا بۆ بەدەستهێنانی کارێك هیچ جۆرە هەوڵێکی نەئەدا، زۆر بەخێرای تەمەن تێپەڕیو کچی بەدبەخت حامیلە بوو بۆیە ناچاربوو هەموو شتێ ڕوون بکاتەوە بۆ دایكو باوکی، دایكو باوکیشی بەشێوەیەك بێزارو نائومێد بوون لێی کە ئامادەی هاوکاری کردنی نەبوون بەهیچ شێوەیەکیش ئامادە نەبوون مارتینیش ببینن.

باوكو دایکی مارتینیش هیچ مەسئولیەتێکی ئەوانیان هەڵنەگرت بۆیە مارتین ناچار بو ئیشێك بکات بەپارەیەکی زۆر کەم و لەگەڵ ایرندا لەژوورێکی بچووکدا پێکەوە ژیان بەرنەسەر.

ایرن کەزۆر نارەحەت بوولەسکەکەیو ڕەفتاری باوكو دایکی خۆی، بۆیە زۆر نیگەران بوو بەتەواوەتی وازی لەخۆیو خۆجوان کردنی هێنا، مارتینیش دوای ئەوە هێندە ایرنی خۆشی نەئەویستو شەوان بەتەنها بەجێی دەهێشت وەخۆی پەنای بۆمەیخانەکان ئەبردو دەستی ئەکرد بەخیانەتکردن لەایرن.

ایرن کەبەتەواوەتی بێزار بوو لەخۆی بڕیاری دا خۆی بکوژێ هەواڵی بۆ باوکو دایکی نارد ئیتر ئامادە نیە درێژە بدات بەم ژیانە بێ مانایە، باوكو دایکی بەترسەوە چوون بۆلای ایرن پاش ئەوەی بەئاگابوونەوە لەوەزعی خەتەرناکی سەردانی منیان کرد.

من مارتینم بانگهێشت کرد بۆ عەیادەکەم تاببینم کە ئایا هیچ ئومێدێك هەیە بۆ رزگار کردنی ژیانی هاوسەرێتی ئەوان یانا نا.

مارتین بێ پێچ و پەنا رایگەیاند کەهەموو تاوانەکان لەئەستۆی ایرندایەو وتی ئەئەبوایە ئەوبێ پرسی ماڵەوەیان شوی بەمن بکردایە.

((الطلاق) جیابوونەوە)

تەنها دانیشتنێك بۆ ئاگادار بوونەوە لەراستیەتاڵەکانی ژیانیان بەس بوو مارتین بەوپەڕی خوێن ساردیەوە لای من چووە دەرەوە و ئیتر نەگەڕایەوە ایرنیش جیابۆوەو تەڵاقی وەرگرتوو کچێکی بوو کەوەك و بووکەشووشەیەك یاری لەگەڵ ئەکرد.

پاشان ووتی لەبەر خاتری ژیان و پاشە ڕۆژی منداڵەکەی وازی لە فیکری خۆکوشتن هێناوە بەم شێوەیە ایرن بەهۆی غەفڵەت و بێ ئاگاییەوە بێ بەش بوو لەجوانترین ساڵەکانی تەمەنی و لەخوێندنی باڵا و لەو ئایندە درەخشانەی کەباوك ودایکی بۆیان چاوەڕوان ئەکردو نەخشەیان بۆ کێشا بوو.

باوك و دایکی بەوەی کە ئاگاداریان کردبۆوە لەهاوسەرایەتی لەناکاو و بەپەلە و زیانەکانیان بۆ دەست نیشان کردبوو لەو بڕوایەدابون ئەرکی خۆیان ئەنجام داوە بەتەواوی بێ ئاگا لەوەی گرنگ ئەوە بوو کەئەبوایە دووریان بخستایەتەوە لەو فشارە جنسیانەی کەلەدەرەوەو ناوەوە تەنگیان بەو هەڵ ئەچنی، ئاگاداریان نەکردبۆوە لەبارەی تونیەتی جنسی و ئیهمال کردنی ئەو گەنجانەی کەلەسەر رێگادان و فێری زاڵ بوونیان بەسەر نەفسدا نەکرد بوو.

(ئاورێك بۆ رابردوو)

ایران لەدواین دانیشتنماندا هەمان بابەتی دووبارە کردەوە کەسەدان کچی تر ی پێش ئەو ئاماژەیان بۆ کردبوو((ئەگەر ئەوەی ئێستا ئەیزانم ئەوکاتە بمزانیایە هەرگیز لەهیچ کاتێکدا خێزانم دروست نەئەکرد لەگەڵ ئەو کوڕەدا)).

هاوسەرایەتی لەناکاو لەناو مێرمندالاندا وەکو خواردنی میوەیەکی نەگەیووە بەو مانایەیی کە جگە لەسک ئێشە هیچ سودێکی نیە مێشکیش وەکو میوە نەبێت بەدڵنیاییەوە پێ بکات تابڕیاری عاقلانە هەڵبژێرێت و پاشان جێبەجێی بکات.

عەقڵ و دل نەبێت بەدوو شەریك دابنرێت، لەکۆمەڵگایەکی پێشکەوتوو گەشە سەندوودا ئەنجامدانی معامەلەیەك بەبێ ڕەزامەندی تەواوی هەردوو شەریك نا ئاساییە، لەبڕیاردان لەبارەی هاوسەرایەتیەکەش پێویستە دڵ و عەقڵ بەیەکەوە بڕیار بدەن.

ئـەم هاوبەشـی و هاوکاریـەی نێـوان دڵ و عـەقڵ هـەردو لایـەنی سـۆزو خۆشبەختی هاوسەرایەتی زامن ئەکات وەکچ و کوڕ ڕزگار ئەکات لەپاشە ڕۆژی هاوسـەرایەتی نـەگونجاو پێـك هێنـانی خێزانێـك کەتـەنها پـشتی بەشـەهواتی جنسی بەستبێ، دوورمان ئەخاتەوە لەزیانەکانی هاوسەرێك کەتەنها پشتی بە پارەو ناوبانگی کۆمەڵایەتی بەستبێ لەکاتێکدا خاڵی بێ لەخۆشەویستی.

ئەگەر گومانت هەیە

هەرکاتێك لەبارەی خۆت یان هاوسەری دەستنیشانکراوی ئایندەت گومانت هەیە، سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی بکە تاوەکو دڵنیات بکاتەوە کەئایا لەنێوان دڵ و عەقڵتدا سازش و گونجان هەیە یان نا.

ڕەنگـە ڕۆژێـك بێـت کەهـەموو ئـەو کـوڕو کـچانەی بەتـەمای چـوونە ژیـانی هاوسەرین سەردانی عەیادەی ڕێنمایی هاوسەری بکەن تابەدڵنیایەوە بزانن ئایا ئامادەکارییـان تێدایـە بـۆ هاوسـەریکردن یـان نـا، بەدڵنیاییـەوە ئـەوکات بەشێوەیەکی بەرچاو ژمارەی تەلاق و نەخۆشیە دەرونیەکان کەم دەبنەوە

بەشی چوارەم

(کاتێك ژیانی هاوسەری دەکەوێتە مەترسیەوە)

لەئەمەریکادا نزیکەی ٣٤٪ی ژیانی هاوسەری ڕووبەڕوی شکست دەبێتەوە ساڵی (٤٠٠,٠٠٠) چوارسەد هەزار کەس جیادەبنەوە تەڵاق وەرئەگرن رەنگە ئەو ٣٢ ملیۆن خێزانەی کە ئەمڕۆ لەجیهاندا بەیەکەوە ژیان بەسەر ئەبەن سبەینێ لەیەك جیاببنەوە.

ڕێــژەی تــەڵاق لەئــەمریکادا زیــاترە لەهــەموو وڵاتــەکانی جیهــان یــەکێك لەکارمەنــدەکانی بەڵگەنامــەی ژیــانی هاوســەری دەڵــێ ((تــەنها نیــوەی مــاڵ و خێزانــەکانی ئەمــەریکا بەخۆشــیو خۆشــبەختی و دوور لــە ئــاژاوە ژیــان بەســەر ئەبــەن، هاوســەرێتی بەپەلــە کەپاشــان دەبێتــە هــۆی جیابوونــەوەی بەپەلــە زیــاد لەحەد تێپەڕیوە وە زیاد بوونی ڕێژەی تەڵاق لەڕاستیدا مایەی شەرمە بۆ دونیای پێشکەوتوی ئەمڕۆ کەهەرکات ئێمە هەموومان ئەم مەسئولیەتە قبوڵ بکەین و ئەو هەموو ژن و پیاوانە تێبگیەنین کەهۆی بەدبەختی و نەگونجانی ئەوان لەجیهانی هاوسەریدا تەنها لەدەروونی خۆیاندا شاراوە تەوەوە چاکترە بێ ئەوەی کاربگاتە تەڵاق سەردانی لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی دڵسۆز بکەن تا وەکو بەشێوەیەکی بەرچاو ڕێژەی تەڵاق کەمبێتەوە)).

(ژیانی ئەو هاوسەرانەی کەناگونجێن بەهۆی کەسایەتی نایەکسانەوەیە)

ئەتوانرێت رێگە لەزۆربەی تەلاقەکان بگیرێت بەو مەرجەی کەژن و پیاو ئامادەبن بەچاوی واقیعیانەوە سەیری گرفتەکانی خۆیان بکەن و بەرامبەر بە یەکتری لێبوردنیان هەبێت، بەتایبەتی ئەبێت ئامادەی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی خۆیانبن لەبارەی دروستکردنی کێشە خێزانیەکانی خۆیان بە دەستی خۆیان، مەسئولیەتی هاوسەرایەتی شکست خواردوو لەئەستۆی هەردوو لایەنی بەرامبەرە چونکە هەمیشە هەردوونەفەر کێشە پێک دەهێنن هەربۆیە هەرکات بیانەوێت ژیانی هاوبەشی خۆیان لەزۆر گرفت رزگار بکەن دەبێت هەردووکیان رێنمایی بکرێن چونکە هەردووکیان پێویستیان بەرێنماییە.

هەرچەندە ژیانی هاوسەری سەرکەوتوو کەم بەرچاو ئەکەوێت، دکتۆر ((دیوبردماچ)) و دکتۆر ((ماک کلودیلی)) لە راپۆرتێکدا بەناوی هاوسەریەکان ئەمڕۆ وانیشان ئەدەن لەگەڵ هەبوونی ئەو هەموو مەترسیانەی کەلەکۆمەڵگەی پێشکەوتودا هەرەشەلە ژیانی هاوسەری ئەکەن ئەبێت بەویژدانەوە بوترێت ئەمرۆ هاوسەرایەتی باڵاو کەم کێشە لەمێژووی ئەمریکادا زیاترە لەهەموو کاتەکانی تر، چونکە ئاگاداری لەکێشە جۆربەجۆرەکان. کەپێویستە مرۆڤ بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرایەتی بیانگرێتە پێش لەجاران زیاترە.

ئەو زانیاریە گرانبەهانەی کەدەروونزانانی ئەمرۆی کۆمەڵناسی خستویانەتە خزمەت هەموانەوە زیاد لەپێویست هاوکاری مرۆڤ ئەکات بۆ گەشتن بەژیانی پڕ لە خۆشبەختی و دروستکردنی خێزانێکی نموونەیی.

(ئەوکەسانەی کەلەژیانی هاوسەرایەتیدا سەریان لێ شێواوە)

ئەو کەسانەی کەلەژیانی هاوسەریدا سەریان لێ شێواوە بەزۆری پەنا بۆ یەکێک لەم رێگایانەی خوارەوە ئەبەن.

١-پەنا بۆ گۆشەگیری ئەبەن و لە دڵەوە ئازار ئەچێژن بۆ چاکردنی وەزعێک کەرۆژ بە رۆژ قورستر ئەبێت لەسەریان و هەنگاوێک ناهاوێژن تاوەکو سەرئەنجام

ڕووداوێکی خراپ ڕوودەدات ژن و پیاوگرفتاری هێرشی تووڕیی دەبن و پەنا دەبەنە لای دکتۆر کاتێ بەخۆیان ئەزانن گرفتاری سەدان نارەحەتی جسمی دەبن بێ ئاگا لەوەی هەموو ئەم نارەحەتیانەی ئەوان سەرچاوەی شکستە لە هاوسەریداو کەبووەتە هۆی نارەحەتی بۆ مێشکیان.

٢-یان لەبەرچاوی دەرەوە ماڵەکە لەروخان ئەپارێزن بەڵام ژن و پیاو هەریەکەیان لە دونیای تایبەتی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەرو جووت بوونی ئەوان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کزدەبێت، پیاوە بۆتۆڵەکردنەوەی ئازارە خێزانیەکانی دەست ئەداتە هەرزەی و شەو گەردی، ژنەش دەست ئەداتە خیانەت کردن لەهاوسەرکەی وەبۆ پاساو هێنانەوەی خیانەتەکەی وادەخاتەمێشکیەوە کەهاوسەرەکەی ئەمی خۆشناوێت و قەدری نازانێ لەم کاتەدا هەندێ جار لەسنوری ئاسایی دەچێتە دەرو دەگاتە قۆناغی ترسناك وەك چۆن ڕۆژانە لەسەر لاپەڕەی ڕۆژنامەکاندا ئەو تاوانانە ئەخوێنرێتەوە کەبەهۆی خیانەتی هاوسەرییەوە ڕوویان داوە یان ڕووداوی خۆکوشتن کەبەهۆی بێ ئاگایی ژن و پیاو بۆ یەکتری ڕوو ئەدات.

٣-یان پەنا بۆتەلاق ئەبەن، بەلام پاش چەند ساڵ ئەبینین کەتەلاق بەهیچ شێوەیەك گرفتی ئەوانی چارەسەرنەکردووە، وەزۆر ڕوودەدات کەهەردووکیان پاش جیابوونەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەچنە ژیانی هاوسەریەوە دووبارە ڕوبەڕوی شکست ببنەوە چونکە هێشتا فێرنەکراون کەسەرچاوەی گونجاندنی ئەوان تەنها لەئەستۆی دەروونی خۆیاندایە.

٤-یان لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵینەوەیەك پەنادەبەن هەندێکیان بۆتەسکینی دەردەکانیان پەنا بۆ مزگەوت و کلێسەکان دەبەن و وەهەندێکی تریش فێرکراون کەهەرکاتێك لە ژیانی هاوسەریەدا هۆی کێشەکان ڕوون ببێتەوە خێزان لەمەترسی لەناو چوونی ڕزگاری دەبێت هەرچۆن بێت لەئەنجامدا بەهۆی لێبووردنی ژن و پیاو لەبەرامبەر یەکتری خێزانەکەیان لەشکست ڕزگاری دەبێت و پاشە ڕۆژێکی باش دروست ئەکەن.

(ژیانی ئەو هاوسەرانەی کەناگونجێن بەهۆی کەسایەتی نایەکسانەوەیە)

ئەتوانرێت رێگە لەزۆربەی تەڵاقەکان بگیرێت بەو مەرجەی کەژن و پیاو ئامادەبن بەچاوی واقیعیانەوە سەیری گرفتەکانی خۆیان بکەن و بەرامبەر بە یەکتری لێبوردنیان هەبێت، بەتایبەتی ئەبێت ئامادەی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی خۆیانبن لەبارەی دروستکردنی کێشە خێزانیەکانی خۆیان بە دەستی خۆیان، مەسئولیەتی هاوسەرایەتی شکست خواردوو لەئەستۆی هەردوو لایەنی بەرامبەرە چونکە هەمیشە هەردوونەفەر کێشە پێك دەهێنن هەربۆیە هەرکات بیانەوێت ژیانی هاوبەشی خۆیان لەزۆر گرفت رزگار بکەن دەبێت هەردووکیان رێنمایی بکرێن چونکە هەردووکیان پێویستیان بەرێنماییە.

هەرچەندە ژیانی هاوسەری سەرکەوتوو کەم بەرچاو ئەکەوێت، دکتۆر ((دیویردماچ))و دکتۆر ((ماك کلودیلی)) لە راپۆرتێکدا بەناوی هاوسەریەکان ئەمڕۆ وانیشان ئەدەن لەگەڵ هەبوونی ئەو هەموو مەترسیانەی کەلەکۆمەڵگەی پێشکەوتودا هەرەشەلە ژیانی هاوسەری ئەکەن ئەبێت بەویژدانەوە بوترێت ئەمرۆ هاوسەرایەتی باڵاو کەم کێشە لەمێژووی ئەمریکادا زیاترە لەهەموو کاتەکانی تر، چونکە ئاگاداری لەکێشە جۆربەجۆرەکان. کەپێویستە مرۆڤ بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرایەتی بیانگرێتە پێش لەجاران زیاترە.

ئەو زانیاریە گرانبەهانەی کەدەروونزانانی ئەمرۆی کۆمەڵناسی خستویانەتە خزمەت هەمووانەوە زیاد لەپێویست هاوکاری مرۆڤ ئەکات بۆ گەشتن بەژیانی پڕ لە خۆشبەختی و دروستکردنی خێزانێکی نموونەیی.

(ئەوکەسانەی کەلەژیانی هاوسەرایەتیدا سەریان لێ شێواوە)

ئەو کەسانەی کەلەژیانی هاوسەریدا سەریان لێ شێواوە بەزۆری پەنا بۆ یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە ئەبەن.

١-پەنا بۆ گۆشەگیری ئەبەن و لە دڵەوە ئازار ئەچێژن بۆ چاکردنی وەزعێك کەرۆژ بە رۆژ قورستر ئەبێت لەسەریان و هەنگاوێك ناهاوێژن تاوەکو سەرئەنجام

ڕووداوێکی خراپ ڕوودەدات ژن و پیاوگرفتاری هێرشی توڕیی دەبن و پەنا دەبەنە لای دکتۆر کاتێ بەخۆیان ئەزانن گرفتاری سەدان نارەحەتی جسمی دەبن بێ ئاگا لەوەی هەموو ئەم نارەحەتیانەی ئەوان سەرچاوەی شکستە لە هاوسەریداو کەبووەتە هۆی نارەحەتی بۆ مێشکیان.

٢-یان لەبەرچاوی دەرەوە ماڵەکە لەروخان ئەپارێزن بەڵام ژن و پیاو هەریەکەیان لە دونیای تایبەتی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەرو جووت بوونی ئەوان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کزدەبێت، پیاوە بۆتۆڵەکردنەوەی ئازارە خێزانیەکانی دەست ئەداتە هەرزەیو شەو گەردی، ژنەش دەست ئەداتە خیانەت کردن لەهاوسەرکەی وەبۆ پاساو هێنانەوەی خیانەتەکەی وادەخاتەمێشکیەوە کەهاوسەرەکەی ئەمی خۆشناوێت و قەدری نازانێ لەم کاتەدا هەندێ چار لەسنوری ئاسایی دەچێتە دەرو دەگاتە قۆناغی ترسناك وەك چۆن ڕۆژانە لەسەر لاپەڕەی ڕۆژنامەکاندا ئەو تاوانانە ئەخوێنرێتەوە کەبەهۆی خیانەتی هاوسەرییەوە روویان داوە یان ڕووداوی خۆکوشتن کەبەهۆی بێ ئاگایی ژن و پیاو بۆ یەکتری روو ئەدات.

٣-یان پەنا بۆتەلاق ئەبەن، بەڵام پاش چەند ساڵ ئەبینین کەتەلاق بەهیچ شێوەیەك گرفتی ئەوانی چارەسەرنەکردووە، وەزۆر ڕوودەدات کەهەردووکیان پاش جیابوونەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەچنە ژیانی هاوسەریەوە دووبارە ڕوبەڕوی شکست ببنەوە چونکە هێشتا فێرنەکراون کەسەرچاوەی گونجاندنی ئەوان تەنها لەئەستۆی دەروونی خۆیاندایە.

٤-یان لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ سەردانی دەروونزانێك یان لێکۆڵینەوەیەك پەنادەبەن هەندێکیان بۆتەسکینی دەردەکانیان پەنا بۆ مزگەوت و کلێسەکان دەبەن و وەهەندێکی تریش فێرکراون کەهەرکاتێك لە ژیانی هاوسەریەدا هۆی کێشەکان ڕوون ببێتەوە خێزان لەمەترسی لەناو چوونی ڕزگاری دەبێت هەرچۆن بێت لەئەنجامدا بەهۆی لێبوردنی ژن و پیاو لەبەرامبەر یەکتری خێزانەکەیان لەشکست ڕزگاری دەبێت و پاشە ڕۆژێکی باش دروست ئەکەن.

(بۆچی ژیانی هاوسەرەکان ڕووبەڕووی شکست دەبنەوە)

بەزۆری خەڵکی لەیەکتری ئەپرسن ((بۆچی هەنوکە ئەم هەموو پەیوەندیە خێزانیانە ڕووبەڕووی شکست دەبنەوەو پەنا بۆ تەڵاق ئەبەن)).

((اوموندبرگ)) نوسەری کتێبی ((ژیانی هاوسەری فەلاکەت هێنەرو تەڵاق)) لەم بارەیەوە دەڵێت: سەرچاوەی شکست لە ژیانی هاوسەریدا تەنانەت پەیوەندی هەیە بەدەورانی تەمەنی منداڵی ژن و مێردەوە لەوتەمەنەدا بەهۆی تەربیەتی هەڵەی دەرونی مرۆڤی بێ توانا و هیچ لەبارانەبوویان لێ دەرئەچێت و ئەم هۆ دەرونیانە خۆی لەخۆیدا دەبێتە هەڵە لەهەڵبژاردنی هاوسەرداو بەشکست کۆتایی دێت.

(هەندێ کەس بەهۆی خۆشەویستی دەوروبەرەکەیانەوە دەچنە ژیانی هاوسەریەوە)

یەکێك لەو ژنانەی بۆ چارەسەری گرفتی دەروونی خۆی سەردانی کردم ئیعترافی کرد تەنها لەبەر ئەوە شوی کردووە چونکە بێزار بووە لەکێشەو هەرای بەردەوامی نێوان دایك و باوکی گەرنا کەمترین عەلاقەی خۆشەویستی بۆ هاوسەرەکەی نەبووە، تەئکیدی ئەکردەوە کەباوك و دایکی بەردەوام هەرایان بووە ئەو بۆ ڕزگاربوونی لەو وەزعەی کە بێزاری کردبوو بڕیاری چونە ژیانی هاوسەریدا، هەندێك بۆ پارەو دەستەیەکیش بۆ مەسڵەحەتی ڕۆژانە دەچنە ژیانی هاوسەریەوە هەروەها لەزۆر دەوڵەتی دواکەوتوودا ئەبینرێت کەباوك و دایك ژیانی هاوسەری بۆ کوڕو کچەکانیان پێك دەهێنن بێ ئەوەی خۆیان ئاگادارین.

(زۆربەی کێشە خێزانیەکان بەهۆی نەخۆشی دەرونییەوەیە)

ژن و پیاوێك بۆ قسەو باس لەبارەی ((چارەسەرو بەردەوامی ڕەفتارو ئەخلاقی خۆیان سەردانی منیان کرد)).

خوشـکە ((ب)) گلـەیی هـەبوو کەهاوسـەرەکەی وەکـو رابـردوو ئـەمی خۆشناوێت، ئەیووت هاوسەرەکەی زۆربەی کاتی فەراغی خۆی لەدەرەوە بەسەر ئەبات هیچ سەرنجێك ناداتە رۆڵەکانی زۆربەکەمی ئەیانبات بۆ سەفرەو گەڕان.

بەرێز ((ا)) بە پێچەوانەوە ئەیووت کەگوایە بەم دواییە رەفتاری ژنەکەی بەشێوەیەکی بەرچاو گۆڕاوە واتە زۆر توڕەیەو بە بەردەوام بۆڵەی دێت و بیانو دەگرێت، ئەیوت کەژنەکەی خۆشی ناوێت و شەوان بەبیانوی جۆربەجۆر دەبێتە رێگر لەبەردەم خەو ئیسراحەتی ئەمدا، بۆلای زۆر دکتۆری بردبوو هەموویان پێیان راگەیاندبوو ژنەکەی دەورانی نائەمێدی تێئەپەڕێنێ و ئەبێت ماوەیەك چاوەڕوان بێت تا گۆڕانێك لەرەفتاری روو ئەدات، پاشان روون بوویەوە کە ئافرەتەکە تووشی بێزارییەکی لائیرادی هاتووە کەلە ژنانی بەساڵاچوودا زۆر بەدی ئەکرێ و نیشانەکانیشی بریتیەیە لە بێ قەراری سۆزداری و کێشە زۆرەکان، گریان، ماندویی بەردەوام، ناڕەزایی بوون لەهەموو شت و هەست بەترس و نیگەرانی.

ئەم جۆرە ژنانە لەو بڕوایەدان نەخۆشن و نەخۆشیەکانیشیان قابیلیی چارەسەر نیە وابیردەکەنەوە کەخۆشەویستی و عەلاقەی هاوسەرەکەیان بۆ هەتا هەتایە لەدەست چووە ئەوە نیشانەیەکی ترسناکە کەبەهۆی دڵسۆزی و بەزەیی هاتنەوە بە حاڵی خودو لەدەستدانی باوەڕ بەخۆبوونە.

(نائومێدی پیاوان)

پیاوانیش دەورانی وەك دەوری نائومێدی ژنان ئەبڕن و لەم قۆناغەدا هەست ئەکەن ئەوپیاوەی دوێنێ نین و بەردەوام لەترس و نیگەرانیداژیان بەسەر ئەبەن و لەبەر ئەوەی ناتوانن سەرچاوەی نارەحەتی و کێشە کانیان دەست نیشان بکەن و گوناهەکە ئەخەنە ئەستۆی ژنەکانیانەوە.

(هاوسەرایەتیە نائاسایەکان)

لەگـــەڵ ئەمانەشـــدا زۆربـــەی تەلاقـــەکان بـــەهۆی هاوســـەرایەتیە نائاسایی‌یەکانەوەیە. ژن و پیاو نەك تەنها هیچ هاوەدەنگی و لێبوردنێکیان نیە بەرامبـــەر بەیـــەکتری بـــەڵکو بـــەهیچ شـــێوەیەك کـــەمترین هـــەنگاو نـــانێن بـــۆ چاکبوونەوەی وەزعی خۆیان بۆنموونە:-

ئەو هاوسەرانەی کە زیادلە پێویست ئەخۆن و ئەخۆنەوە کرداری جنسیان تێکچووەو ئاژاوە چین لـەم جـۆرە پیاوانـەن و، هـەزاران ئـافرەت هـەن بـەهۆی تەوەقوعاتـە نائاسـاییەکانی هاوسـەرە بەدخوەکانیان توشـی جۆرەها نەخۆشـی دەروونی هاتوون و دێن.

(ئەو کێشانەی دەبنە هۆی تەلاق)

پایـەی راوەسـتانی ژیـانی هاوسـەری بـەهۆی زۆر بابـەتی جۆربـەجۆر وێـران دەبێت.

(دڵپیـسی، خیانـەتی ژیـانی هاوسـەری، کێشەکانی خەسـووخەزور، کێشە جیاوازەکانی مەزهەب، نەگونجانی جنسی و زۆر شتی تر ئەو هۆیانـەن کە ژیـانی هاوسـەری وێـران ئەکـەن ئاشـکرایە نـەگونجانی جنـسی بەسـەرەکی تـرین قۆنـاغ دائەنرێت کەدەبێتە هـۆی جیابوونـەوە (طلاق). هـەروەها دڵپیـسی و خیانـەت دوو فاکتەری بنەڕەتی تری جیابوونەوەن کەدەبێت و پێویستە حیسابی تـەواویان بۆ بکرێت.

(دڵپیسی)

ئەو کێشانەی کەبەهۆی دڵپیسیەوە لەژیانی هاوسـەریدا پەیـدا دەبێـت، نابێـت بەکـەم سـەیر بکرێـت، رۆژ نیـە لەرۆژنامەکانـدا بابـەتی کوشـتنی کەسـێك نەخوێننەوە کەبەهۆی بەدگومان بونی هاوسەرەکەی یان ئەوەی لەگەڵ کەسێکی بیگانە دا بینیوەتی، لەوکاتەوەی دونیا دروستبووەزۆر تاوان بـەهۆی دڵپیسـەوە

روویـداوە هـەمووان ئـەزانن کـەپاش هـەر شـەڕێك رێـژەی تـەڵاق بەشـێوەیەکی بەرچـاو زیـاد دەکـات وە زۆربـەی ئـەم تەڵاقانـە بـەهۆی گومـانو دڵپیـسیەوەیە سـەبارەت بەخیانـەتی ژیـانی هاوسـەری زۆر بینـراوە کەسـەربازە ئەمریکیـەکان لـەکاتی گەڕانـەوە یانـدا لەشـەڕی ئـەوورپا تـەنها لەبـەر ئـەوەی خێزانـەکانیان ئیعترافیـان کـردووە کـەکاتی غیـابی ئـەوان ئـەمان چـوون بۆ سینەمایان سـەمای کردووە لەگەڵ پیاوێك لەیەکتری جیابوونەوەتەوە وەهـەروەها زۆر ژنیش بینـراوە هەرکە هاوسەرکەیان باسـی عەلاقەی خۆیانکردووە لەگـەڵ ژنێکـی تـردا ئامـادەی درێژدان نەبووە بەژیانی هاوسەری و جیابوونەوەتەوە.

رەنگـە لـەم هـەموو بابەتانـەدا بـەهیچ شێوەیەك خیانـەت روی نـەدابێ لەگـەڵ هـەموو ئەمانەشـدا هەسـتی گومـان و دڵپیـسی بـۆ تـەهۆی وێرانکردنـی پایـەی خێزانەکە.

لێرەدایە ئـەم پرسـیارە خـۆی قـوت دەکاتـەوە، ((ئایا لەکاتێکداخۆشەویـستی لەراستیدا وجودی هەبێت دڵپیسی چ مانایەکی هەیە؟)).

هەندێ کەس لەبارەی دڵپیسیەوە بیروڕای نادروستیان هەیە بەو مانایـەی کە تەصـور دەکـەن دڵپیـسی نیـشانەی لاوازی کەسـایەتیەو دڵپیـسییەك کـە لەسـەر گومـانی بـێ ئەسـاس دارێـژرابێت هـەمان حـوکمی هەیـە بـۆ ژیـانی هاوسـەری کەسەرەکان هەیەتی لەسەر ئەندامێکی جەستە بەڵام لەهەمانکاتدا لەزۆر بابەتـدا دڵپیسی چ بۆ ژنو پیاو زۆر ئاساییەو بەجێیە.

(دڵپیسی سۆزێکی حمایەتیە)

کـەم کـەس هـەیە لەناومانـدا کەئاشـنایەتی لەگـەڵ رەنـج و ئازارو نارەحەتیـدا نـەبێت بـەهۆی دڵپیـسیەوە، دڵپیـسیش هـەروەك تـرس سۆزێکی حمایەتیە، وەك فس فسکەری ئەو مەنجەڵـی بوخارە وایە کەدیاری ئەکات کە ئایا کەی ئازارێکی خۆشەویستی دەگاتە پلەی کوڵاندن.

تەنها ڕێژەی چۆنیەتی دڵپیسیمان لەبارەی بابەتێکەوە ئەتوانێت ئەوەدەست نیشان بکات کە ئایا ڕووبەڕوو بوونەوە ی ئێمە ئاساییە یان نا، وەك چۆن هەندێ کەس لەهەندێ شتدا مافی خۆیەتی بترسێ و بکەوێتە بەرگری کردن لەخۆی لەهەندێ بابەتدا کەدڵپیسی واقیعیەتی هەبێ بەدووربێ لەگومانی نابەجێ مافی خۆیەتی ئەوکەسە دڵی پیس بێت و سنورێك بۆ ئەوکارە دابنێ.

((دوو جۆر دڵپیسی))

ئەتوانرێت دڵپیسی دابەش بکرێت بەسەر ئەم دوو بەشەی خوارەوەدا:-

١-دڵپیسی حیمایەتی ((کەنابێتە هۆی تەڵاق)).

٢-دڵپیسی وێرانکەر ((کەرەنگە ژیانی هاوسەری تێك بدات)).

پیاوێك کەبەد گومانبوو لەبارەی وەفاداری خێزانەکەی ڕۆژێك هات بۆلای منو ڕایگەیاند هەوڵی داوە ئیعتراف بەژنەکەی بکات دەربارەی ئەو کردەوە شاراوانەی کە کردوویەتی بەڵام ژنەکەی تەئکید ئەکاتەوە کەبێ گوناهە، ئەو ئەیویست کەمن قسە لەژنەکە دەربهێنمو دوایی ئیعترافاتەکانی ژنەکەی منیش دەقاو دەق بۆی بگێڕمەوە منیش پێم ڕاگەیاند کەهیچ دەرونزانێك دەوری پۆلیسێکی نهێنی نابینێت و دەرونزان ناتوانێت بەزۆر ئیعتراف بەهیچ کەسێك بکات و وەسیلەی جیابوونەوە بخاتە بەردەست ژنو پیاو بە تایبەتی کە ئەو ژنە بابەتێك باس بکات داوا بکات نهێنی بێت.

ئەو پیاوە بەتوڕەییەوە لای منی بەجێهێشت، ڕەفتاری ئەم پیاوە ئەوەی سەلماند کەئەو خۆی پێویستی بەدەرمانێك هەیە، ئەو توشی دڵپیسەکی نائاسایی هاتووە نەئەکرا باسی بابەتی چاککرنی پەیوەندی ژنو مێرد بۆ ئەو بکرێ چونکە هەستێکی شاراوەی نەزانانە هانی ئەدا کەهەڵەو تاوانەکانی هاوسەرەکەی بەدەست بهێنێت و هاوسەرکەی بەدبەخت بکات و ژیانی لێبکاتە دۆزەخ.

(دانپێدانی پەیوەندی دار بەخیانەتەوە)

تاقی کردنەوە بۆی سەلماندم کاتێک پیاوێک ئیعترافی ژنەکەی بەدەست بهێنێت سەبارەت بەخیانەت، دڵپیسی ئەو کە پێشتر لایەتی ئاسایی هەبوو دەگۆڕێت بەدڵپیسیەکەی زۆر ترسناکو سۆزی ئەو لەگەڵ سۆزی پێشووی کەبە تەواوی لایەنی ئاسایی هەبوو زۆر جیاوازی دەبێتو دەگۆڕێت.

(تۆهمەی ناڕەوای پیاوەکان)

چەند مانگێك لەمەو پێش ئافرەتێکی بەتەمەن کەبەتەواوەتی ئیشتیهای خۆی لەدەست دابوو وەگلەیی لەبێ خەوی زۆر ئەکرد هات بۆسەردان، ئەو ئەیووت لەگەڵ ئەوەی کەمێردەکەی تەمەنی ((٥٧)) ساڵە بەردەوام تاوانباری ئەکات بەخیانەتو لەحزەیەك وازی لێناهێنێت، خێرا تێگەیشتم کە هاوسەرەکەی خیانەت لەم دەکات وەبۆ تەسکینی نارەحەتی ویژدانی گوناهی خۆی ئەخاتە ئەستۆی خێزانەکەی، ئەم نەقصە پانتایەکی فراوانی داگیرکردووە و ئەم هەنگاوە جۆرێکە لەدڵپیسی ناتاسایی زۆربەی ئەو پیاوانەی کەبەبێ هیچ هۆو دەلیلێك ژنەکانیان بەخیانەتکردن تاوانبار ئەکەن پێش هەموو شتێ گەشەبە هەرزەیی و لەدەستدانی توانای جنسی خۆیان ئەدەن.

((رعایەت اعتدال) قبوڵ کردنی یەکسانی)

پێویستە هەمیشە لەژیانی هاوسەریدا یەکسانی قبوڵ بکەی هیچ پیاوێك نابێت بەشێوەیەك رەفتار بکات کەهاوسەرەکەی خۆی بە ئەسیرو زندانی بێتە بەرچاو وەلەهەمانکاتدا پێویستە ئافرەتیش بەباشی تێ بگەیەنرێت کەسنوری کردارەکان لەکۆمەڵگادا تاچەند قابلی قبوڵە

(بۆچی هێندە بۆ خۆتان دەردە سەر دروستدەکەن)

هەندێ کەس بەبێ هیچ هۆیەك دەست ئەداتە نوسینی نامەیەکی جوان بۆ خۆشەویستە کۆنەکەی، بەم کارەش بەبێ هۆ بیانویەکی باش ئەداتە دەستی هاوسەرەکەی تادڵی لێپیس بکات، هەزاران بابەتی جیابوونەوە هەیە کەهۆکەی تەنها نامەیەکی دۆستانەو بووە کەژن یان پیاو بۆ خۆشەویستە کۆنەکەیان نووسیوە.

هەست کردن بەگومان‌و دڵپیسی لەکاتێکدا ژن یان پیاو نامەیەکی خۆشەویستی هاوسەرەکەی دەست دەکەوێت زۆر زۆر ئاساییەو ئاخرێتە خانەی دڵپیسیەوە، ژن و پیاو بەهۆی بی فیکریەوە بەبێ سەرنجدان ئەحساساتی خۆی ئەخاتە سەر کاغەزو بەدەستی خۆی دەردە سەری بۆ خۆی دروست دەکات.

لەئاهەنگ‌و جەژنەکاندا ئەتوانرێت خۆشەویستی‌و محەبتی خۆت بەچاکترین شێوە دەربڕی بەبێ ئەوەی لەبەرچاوی خەڵکیدا پێویست بکات باوەشی پیابکەی یان ماچی بکەی، ئەم جۆرە زیادە ڕەویانە قابیلی بەخشین نیە جگەلەوەی پێچەوانەی دابونەریتی کۆمەڵگایە.

خاوەن ماڵێك کەرێزی کەسایەتی خۆی ئەگرێ چاوەڕوان ئەکات لەو میواندارییەیدا هیچ کەس ئەوی تر عاجز نەکات وەهیچ کەس ڕەفتاری نابەجێ نەنوێنێت.

یەکێك لەنەخۆشەکان بەم دوایە ئەی گێڕایەوە کەلە ئاهەنگێکدا مێردەکەی جلێکی زۆر جوانی هێزی دەریایی لەبەردابوو پاش زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا لەگەڵ ژنێکدا ڕێك کەوتن کە پەیوەندی خۆشەویستی کۆنیان هەبوو، ئەو ژنەش هەر لەهێزی دەریاییدا کاری ئەکرد، هێندە زیادە ڕەویانکرد بەشێوەیەك سەرنجی دەوروبەرەکەیان ڕاکێشابوو، لەهەمان کاتدا ئەمیش پیاوێکی خێزاندار زۆر سەرنجی ئەدا بەڵام ئەم بەئەدەبەوە لێی دورر ئەکەوتەوە چونکە بەهەڵەی ئەزانی کە ئەمیش وەك‌و هاوسەرەکەی ئەو کارە بکات، بەڵام هاوڕێکانی ئەوەندە

هانیانـدا تاکاسـەی سـەبری پـڕ بـوو چـووە لای هاوسـەرەکەی‌و پێـی ووت کەبەتەمایە خێرا بگەڕێتەوە بۆماڵەوە، لەهەمان کاتدا کێشە لەنێوانیانـدا دروست بوو هاوسەرەکەی تووڕەبوو لەبەرچاوی تێکڕای میوانەکانـدا دەستی باداو پێـی ڕاگەیاند چاکترە دەست لەم دڵپیسیە منداڵانەیە هەڵبگری.

ژنـەش بـۆ رزگـار بـوون لەدەسـتی ئـەو گـازێکی تونـدی نەدەسـتی گـرت‌و لەناوخەڵکەکەدا دەنگی بەرزکردەوە ووتی پیاو... خوێڕی‌و هیچ لەبارا نەبوی، پاش ئەمـە کێشەکانیان زیـادی کـردو سـەرەنجام سـەرداني منیـان کـرد پـاش چـەندان دانیـشتن هاوسـەرەکەی هاتـە سـەر ئـەو ڕایـەی کـەڕەفتاری زۆر نابەجێبووەو لەدڵەوە مەبەستی ئیهانەکردنی ژنەکەی نەبووە.

ئێمە هەموو مان حەساسین کاتێك دەچنە ژیانی هاوسەریەوە ئارەزوو ناکەین هاوسـەرەکەمان دەسـت بداتـە رەفتارێـك کـەزیانی بـۆ غرووری‌و عیزەتـی نەفـسمان هەبێت، ئاشکرایە کاتێك یەکێك لەو دوو هاوسەرە پێیان بردە دەرەوەی جادەی یەکـسانی ئاشـکرایە ئـەوی تریـان هەسـت بـەگومان‌و دڵپیـسی ئـەکات لەگـەڵ ئەمەشدا کاتێك هـەردوولا بەسیاسـەت‌و عـەقڵ پەسـەندی هەستی بەرامبەر بکەن هەرگیز دڵپیسی لەدەرگای ماڵەکەیان نادات.

(هەوڵ مەدە هەرگیز بەئەنقەست گومانی بەرامبەرەکەت زیاد بکەی)

هەنـدێ لەوژنانـەی کـەوا هەسـت دەکـەن جێگـای سـەرنجی خۆشەویـستی هاوسەرەکانیان نین لەو بڕوایەدان ئەگەر هەستی گومانی هاوسـەرکەیان بجوڵێنن ئەتوانن بەم کارە ئاگری خۆشەویستی هاوسەرەکەیان سەرلەنوێ داگیرسـێنێتەوە، ئەم سیاسەتە پاشـە رۆژێکـی خراپـی دەبێت بەتایبەتی لەکاتی دەزگیرانیدا، زۆر روو ئـەدات کـچێ هاوسـەرێکی ئاینـدەی زۆر رێکـوپێکی لەدەست چووبێ تـەنها لەبـەر ئـەوەی سـەرنجی ئـەو بـۆلای خـۆی رابکێـشێ دەسـتی کـردووە بەوەسـفی سیفاتی داواکەرەکەی پێشووی.

(لێبوردن یان لەبیرکردن)

دبێت بەوردی بکۆڵرێتەوە لەهەرجۆرە بابەتێکی دڵپیسی، لەناو ئەو سەربازانەی کەپاش کۆتایی هاتنی شەڕ دەگەڕێنەوە دڵپیسی زۆر دەکەوێتە بەرچاو بەو مانایەی کەزۆر بەڵگەی خیانەتی ژنەکانیان لەکاتی نەبوونیاندا بەدەست دەهێنن هەندێ لەم خیانەتانە شایەنی ئەوە بوون کەعەفوو بکرێن چونکە بەئەنقەس نەبووە بەڵام سەبارەت بەبەخشینی ئەم بابەتانە ئەبێت ئەو رووداوە بەهەموو شێوەیەك لەبیری بباتەوە چونکە ئەگەر ئەم خیانەتەی بەردەوام دایە وەبەچاوی ژنەکەیدا ئازاری دەدات و خەیاڵی تۆڵەکردنەوە ئەخاتە مێشکی خۆیەوە.

بەلام هەرکاتێ ژن پاش لێبوردن و عەفوکردنی لەلایەن هاوسەرەکەیەوە جارێکی تر خیانەت لەمێردەکەی بکاتەوە، لەم کاتەشدا پیاوەش حەقێتی کەدەست لەژنێکی لەم چەشنە هەڵبگرێت وەتاهەتا یە لێی جیاببێتەوە.

کاتێك ((هوداکی کلولند)) حاکمی بەناوبانگی ئەمریکی لە بارەی (٣٥٠٠) بابەتی جیابوونەوە لەماوەی ٦مانگدا حاکمی کرد هەوڵنێرانی رۆژنامەکان رایانگەیاند کەمەسەلەی تەڵاق بۆ میللەتی ئەمەریکا بۆتە مەسەلەیەکی زۆر جدی و ژمارەیەکی زۆری ئەو سەربازانەی کەلەشەڕ گەڕاونەتەوە بەنیازن تەنها لەبەر ئەوەی هاوسەرەکەیان لەگەڵ پیاوێکدا چووە بۆ سینەما یان سەمای لەگەڵدا کردووە داوایان کردووە دادگا حوکمی تەڵاق دەربکات وەهەروەها ژمارەیەکی زۆریش لەژنان بۆ وەرگرتنی تەڵاق ئامادەن، لەبەر ئەمە داوای لەهەمووان کرد بۆ بەرگری کردن لەکەوتن و رووخانی ئەم هەموو خێزانانە کەمێك گیانی لێبوردن و بەخشینیان هەبێت.

(خیانەت)

خیانـەت یەکێکـە لەهۆیـە بنەڕەتیـەکانی ڕێـژەی زیـادبوونی تـەڵاق بـەپێی ڕاگەیانـدنی ((کینپـی)) Kinesy نزیکـەی نیـوەی ئـەو پیاوانـەی کـە ژنیـان هەیـە لەقۆناغی ژیانی هاوسەری خۆیاندا پەیوەندی جنسیان هەیە لەگەڵ ژنی تردا جگە لەخێزانەکانی خۆیان.

زۆرکەس بەهۆی خیانەت لەهاوسەرەکانیان ڕووبەڕووی وەزعێکی وابونەتەوە کـە زۆرناڕەحـەتیکردوون، بـۆ ڕزگـارکردنی خۆیـان تـەڵاقیان بەچـاکترین ڕێگـا دەستنیـشانکردووە لەبـەر ئـەوەی هـۆی شـاراوەی خیانـەت کەشـف نـەبووە ئـەم کەسە پاش ئـەوەی جیابوەتـەوە ژنێکـی تری بۆ جاری دووەم هێنـاوەو دووبـارە خۆی لەهەمان وەزعی پێشوودا بینیوەتەوە، چونکە بەگۆڕینی هاوسـەر هـەرگیز گرێی کێشە شاراوەکان کەبۆتە هۆی خیانەتی یەکەم ژیانی هاوسـەری کەشف نەکراوەتەوەو لەناونەچوە.

لـەزۆر ڕووەوە خیانـەت نیـشانەی گرفتێکـی دەروونـی بنەڕەتیـەوە بـۆ هەسـت کـردن بـە واقیعیـەتی ئـەو پێویـستە تێبینیـە ڕەوشـتیەکان بەشـێوەیەکی کـاتی بخرێتـەلاوە، گرنگـی بـدرێت بـە فاکتـەرە مـادیو مەعنەویانـەی کەبوەتـە هـۆی خیانەت.

ئـەوەی شـایەنی ئامـاژە پێکردنـە ئەوەیـە کەلـە پێنـاوی دەرك کـردن بـەم مەسـئەلەیە ئـەبێت زۆر زیـاد لـەوەی هەوڵبـدرێت کـە پێویـست ئـەکات -ژنـانو پیاوان هەموویان ئەبێت بزانن کاتێك کەمەترسی خیانەت بەتەواوی پـەرە بسەنێ ئایا بۆ لەناوبردنی مەترسی خیانەت ئەبێت چی بکرێت؟

هەنـدێ کـەس حـوکمی کوێرانـە ئـەدەن کەهـەرگیز تووشـی خیانـەت نـابن لەکاتێکدا ڕەنگە چ بۆ مرۆڤێکی ئاسایيو چ بـۆ توشبووانی نەخۆشـی دەروونـی وەچ بۆ ئەوانەی کەلە ژیانی هاوسەری خۆیان ڕازین کەخیانەت ڕوودەدات.

زۆر نزیکـە هەنـدێ جار مەلـەوانێکی شـارەزا نـوقم ببێـتو بخنکێـت، هـەموو کۆمـەڵگای بەشـەری ئارەزووی ئاڵوگۆڕی پەیوەنـدی جنـسیان هەیـە کـەم کـەس

ئەتوانێت وەڵامی ئەم پرسارەی خوارەوە بەبەڵێ بداتەوە ((ئایا کەس ئەتوانێت هەرکاتێك هاوسەرکەی یان ژنەکەی خیانەتی لێبکات خوێن ساردی خۆی بپارێزێت؟ وەرێگەی عاقڵانەی هەبێت بۆ چارە سەرکردنی))، کاتێك لە ژیانی هاوسەریدا یەکێك لەو دووانە خیانەت ئەکەن هێندەی لە ڕووداوەکان نزیك دەبن بەشێوەیەك دەکەونە ژێر تەئسیری کێشەی سۆزداریەوە کەبەناڕەحەت ئەتوانن ئارامی و هێزی عەقڵی خۆیان ڕاگرن وە وەبەزۆری ڕێگای شێتانە هەڵئەبژێرن.

(کۆتایی خیانەت)

تاوانە سۆزداریەکان ئەنجامێکی بەرچاوی خیانەتی هاوسەرییە ئەگەر هەندێ کەس ئەوەی بۆیان ڕووئەدات حسابی ڕووداوێکی بۆ نەکەن کەبۆ زۆر کەس ڕوو نەدات دەست نەدەنە خۆکوشتن، چونکە لەو بڕوایەدان گەورەترین ڕووداو لەژیانیاندا ڕوویداوە و ژیان لەبەرچاویان کەمترین ئەهمەیەتی نابێت.

بۆ نموونە زۆر چیرۆکی وەکو ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەرچاو دەکەوێت کەلە ڕۆژنامەدا خوێندومەتەوە.

((ئافرەتێك کەدوو منداڵی هەبوو بەهۆی کێشە لەگەڵ هاوسەرەکەی بەشێوەیەکی کاتی لێی جیابویەوە واتە((تۆران))، لەکاتی تۆراندا پەیوەندی لەگەڵ پیاوێکی تردا پەیدا کرد بەڵام دەنگێك بەگوێیدا ئەیخوێند کە ئەم کارە خیانەتە بۆیە کێشەی لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا دەست پێکردو پێی ڕاگەیاند کەبڕیاری داوە جارێکی تر بگەڕێتەوە لای هاوسەرەکەی پێشووی، پیاوە بەشێوەیەك تووشی حسادەت بوو کەژنەی بە بەرچاوی هەردوو منداڵەکەیەوە کوشت و پاشان خۆشی کوشت)).

ئەو ... پیاوانەی کە ئاگاداری بۆسەی خیانەت نین حوکمی ئەو فڕۆکەوانانە... هەیە کەتەنهای لەکاتی هەوا سافیدا توانای فڕۆکەوانیان هەیە هەرکات ئەس...ێکی تۆفان ببینرێت دەکەوێتە خوارەوە لەکاتێکدا ژیانی سەرنشینانی لە...دەست فڕۆکەوانەکە دایە، لەژیانی هاوسەریشدا منداڵەکان

حوكمی سەرنشینانی فڕۆكەكەیان هەیە چارە نووسیان بەستراوە بەگەشەی سۆزی باوك‌و دایكیانەوە، كاتێك باوك‌و دایك تووشی كێشەیەك دەبن منداڵەكان دەبنە قوربانیەكی بێ تاوانی ڕووداوەكان.

(خیانەتی جسمی)

تاڕادەیەك هەموو بابەتەكانی خیانەت ، ەهۆی تێگەشتن و نەگونجانی جنسیەوەیە بەزۆری دەرونزان ئەتوانیت بۆ بەرگری كردن لە كۆتایی ئەو مەترسیانە خزمەتی گرانبەها ئەنجام بدات بەڵام بەداخەوە زۆربەی بابەتە خیانەتیەكان بەدەستی ئەو ژن‌و پیاوانە ڕووئەدات كەتوڕەیی‌و ئازاریان چەشتووە و عەقڵیانی نابیناكردووە هەربۆیە بەشێوەیەكی تەئسیراوی دەكەوتە ناو ئەو مەوزوعەوە پاشان بۆ بەدەستهێنانی تەڵاق سوود لەدادگاوە وەرئەگرن.

(هاوسەرێتی پڕلەبەدبەختی)

هاوسەریەك كەبەردەوام لەبری خۆشبەختی بەدبەختی بهێنێت‌و تەحەمولكردنی قورس بێت بەهۆی پەیوەندیەكی ناپەسەندەوە بەو مانایەی كەژن‌و پیاو بۆیەكتری دروستنەكراون‌و خاوەنی دووكەسایەتی دژبەیەكن یان بەهیچ شێوەیەك بەهۆی گەشەی دەروونی و كێشەی دەروونیەكانەوە بەكەڵكی ژیانی هاوبەش نایەن، ئەم جۆرەكەسانە یان لەتەمەنی منداڵیدا بێبەش بوون لە خۆشی ژیان یان لەچوارچێوەی خێزانێكی توش بوو بەكێشەی دەروونیەكان پەروەردە كراون‌و بەتەواوی بێئاگان لەدرێژەدان بەپەیوەندی خۆشەویستی هەربۆیە ئەتوانرێت بووترێت كەهۆ دەروونیەكان لەچارەنووسی هاوسەریدا كاریگەری زۆری هەیە، لەناو ئەم چەند ساڵەی ئیشكردندا بەدیقەت گوێم لەدەردەڵ‌و گلەیی سەدان ژن‌و پیاو گرتووە‌و گەشتومەتە ئەو ئەنجامەی كەچەند هەڵەن ئەو كەسانەی لەگەڵ ڕووبەڕووبوونەوە كێشەیەك لە ژیانی هاوسەریدا عەجولانە پەنا بۆ ڕێگای تەڵاق ئەبەن)) لەكاتێكدا بەكەمێ دیقەت‌و ئاگاداری

ئـەتوانن سـوود لەهەڵـەكانی خۆیـان وەربگـرن بـۆ لـەناوبردنی هـۆی كێـشەو نەگونجانەكانی خۆیان هەنگاوێكی ئەساسی بنێن.

(ئەو ئافرەتانەی كەتەنها بەناو ئافرەتن)

جـان كـچێكی تاقانـە بـوو كەهەمیـشە بـەپێی ئـارەزووی ئـەو ڕەفتـار ئـەكرا هەربۆیـە سـەركەش و خۆشەویـست تەربیـەت ببـوو، ((جیمـی)) هاوسـەری بـە پێـچەوانەوە هـێمن و لاواز بـوو ڕەفتـاری جیاوازییـەكی زۆری هـەبوو لەگـەڵ ڕەفتـاری شـەڕەنگێزانەو پیاوانـەی ((جـان)) جـان ئەیویـست لەماڵـەوە بـەردەوام حوكم بكات و ئامادە نەبوو لەهاوسەریدا دەوری ژن ببینێت.

لەبەر ئەوەی جان ئامادە نەبوو ئارەزووە جنسیەكانی هاوسەرەكەی فەراهەم بكات بەرادەیەك كەلە سەفەرێكدا خیانەتی لەپیاوەكەی كردو كێشەی نێوانیان فراوان تربوو.

هـەردووكیان ئاگاداركرانـەوە بـۆ ڕزگـاركردنی خێزانەكـەی خۆیـان سـەرێك لـە پسپۆڕی دەروونـی بـدەن بـەڵام جـان خـۆی دزیـەوەو دەری بـری كـەهیچ جـۆرە كێشەیەكی دەروونـی نیـە بـەڵكو وەتـی گونـاهی تێكڕایـی كێشەكان لەئەستۆی مێردە نالایەق و بێ توانایەكەیدایەو پاشان داوای جیابوونەوەی تـەڵاقیكردوو بـۆ هەمیشە تەركی هاوسەرەكەی كرد.

بە پێچەوانەوە مێردەكەی هات بۆلای دەرونزان و دانی بەهەڵەكانی خۆی نا چ لەهەڵبژاردنی هاوسەرو چ لەئیدارەدانی خێزانەكەی وەكەوتە هەوڵی چارەسـەروو ڕزگـاربون لێیـان، وەبـە ئیرادەیـەكی پـۆڵاینی نـوێ وە كەوتـە جـەنگ لەگـەڵ كێـشەكانی ژیانـداو بەدیقـەتێكی زۆرەوە گـەڕا بـەدوای كـچێكدا كـەبگونجێت لەگەڵیدا، سەرەنجام بەخت بوو بە یاوەری و هاوسەرێكی نموونەیی دۆزییەوە كە هاوشانی مەیی ئەو بوو وەئێستا بەوپەڕی خۆشی و كامەرانیە وە ژیان بەسـەر ئەبەن.

بە پێچەوانەوە وەزعی جان رۆژ لەدوای رۆژ خراپتر ئەبوو، زۆر پەشیمان ببویەوە لە جیابوونەوەکەی و ئیعترافی کرد کەتاقیکردنەوەی رۆژگار بۆی سەلماندووە کە بەجیابوونەوە گەورەترین هەڵەی کردووە، ئەمانەی لەنامەیەکی پڕلە خۆشەویستیدا نوسی بوو کەبۆ جێمی هاوسەری پێشووی ناردبوو، وەئێستاش توانای مل دانی نیە بۆهاوسەرایەتیەکی تر وەبۆ تەسکینی نارەحەتی فیکری و رۆحی خۆی بڕیاری داوە سەردانی دەرونزانێك بکات.

(چی بکرێت بۆ رزگارکردنی هاوسەرایەتی شکست خواردو)

هاوسەرێتی شکست خواردوو وێران بوو ئەتوانرێت بەیەکێ لەم دوو رێگایانەی خوارەوە رزگار بکرێت:

١-لەرێگای خۆناسین و ووردبوونەوە و لێکۆڵینەوە و چارەسەرکردنی کەم و کورتیەکانی خۆت و هەوڵدان بۆ لەناوبردنی نوقسانیەکان.

٢-لەکاتی زۆربوون و توند بونی کێشە و جیاوازییەکان و نەگەشتنە ئەنجامێك بۆ چارەسەری کێشەکان سەردانی دەورنزانێك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کێشەی هاوسەری بکە.

زۆربەی ژنان و پیاوان ترسیان هەیە کە جیاوازییەکانی خۆیان باسبکەن بۆ دەرونزانان چونکە تەسەور ئەکەن رونکردنەوەی جیاوازی و کێشەکانیان گرفتی نێوانیان قوڵتر ئەکات بەم پێیەش جگە لەتەڵاق رێگەیەکی تریان بۆ نامێنێتەوە لەکاتێکدا ئەم بیروڕایە بەتەواو پوچە دەرونزان هەموو هێزی خۆی ئەخاتە خزمەتی ئەوەی کەپەیوەندی هاوسەرایەتی چاك بکات و هۆی کێشە و جیاوازیەکانیان لەناوببات.

رەنگە لاسایی کردنەوەی ئەو ژنانەی کەبۆ رزگار بونی لەتەڵاق، رێگای شیاو گونجاویان هەڵبژاردووە بتوانێت لەچارەسەرکردنی کێشە هاوسەرییەکان دەورێکی گرنگ بگێڕێت.

(پێویستی هاوکاری)

کاتێك ژیانی هاوسەری دەکەوێتە مەترسیەوە، تەلاق وەکو شەبەحێکی گەورە سێبەر لەسەر ماڵتان دروست دەکات، یەکەمین هەنگاو بۆ رزگار بوون لەتەلاق ئەوەیە کە ئایا وەزعی تۆ لەچ ئاستێکدایەو جیاوازییەکانتان گەشتۆتە چ رادەیەك ئەگەر نێوە هەردووکتان لە هاوسەریتان رازی نین بەلام هەردولا ئامادەن بۆ رزگار بونی خێزانەکەتان لەمەترسیەکانی ژیان هاوکاری یەکتری بکەن، چاوەڕوانی ئەوە مەکە کەیەکەم هەنگاو بەرامبەرەکەت بیهاوێژێت، لەبیرتان بێت هاو ئاهەنگی خێزانی وەك چۆن لەداستانە عەشقیەکاندا دەیخوێنیتەوە شتێکی ئاسان و لەخۆرا نایەتە دەستت بەڵکو بۆ بەدەست هێنانی پێویستەهەوڵ بدەی هەڵبەت پێویست ناکات هەوڵ بدەیت بۆ زاڵبوون بەسەر تێکڕای کێشەکاندا چونکە ئەمەش خۆی لەخۆیدا نیشانەی کێشەیەکی دەرونیە بەڵکو دەبێت پەیڕەوی یەکسانی بکەی.

(بۆ ئەوەی خۆشبەخت بژیت سەرتا پێویستە ئینسان بیت.)

ئەرکەسانەی لەیانەوێت هەموو شت بەدەست بهێنێنن مرۆڤی ئاسایی نین، نەخۆشێکم هەیە بۆ چاکردنی چۆنیەتی قسەکردنی هاوسەرەکەی لەحزەیەك ئارام ناگرێت ئەو بەتەمای چاککردنی هەڵەکانی خەڵکیەو بەردەوام لەوهەوڵەدایە، هەرگیز نابێت تەوقع بکەیت هاوسەرەکەت لەهەموو روویەکەوە بەپێی ئارەزوو هەوەسی تۆ بجوڵێتەوە و وەکو تۆ بیربکاتەوە وە تێکڕای ئارەزووەکانت بەجێبهێنێت و هەموو پێشنیارەکانت کەهەندێکیان نائاسایی و پەسەنکردنیان زەحمەتە پەسەند بکات.

ئەم جۆرە خۆپەرستیە ئاشکرایە رووبەڕووی شکست دەبێتەوە لەژیانی هاوسەریدا هەموو ژن و پیاوێك هەقیان هەیە تائەندازەیەك ئازادی تاکی پێش ژیانی هاوسەری خۆیان بپارێزن.

هەندێ جار هاوسەرایەتی پڕە لەبەدبەختیو نەهامەتی چونکە ژن چاوەڕوان نەکات کە هاوسەرەکەی لەهەمو کارەکانیدا سەرکەوتووبێت پیاویش چاوەڕوان نەکات ژنەش غەمباربێت بۆی هەمیشە لەبیرتان بێت هاوئاهەنگی هەندێ جار تا ئەندازیەك بەشێکە لەژیانی هاوسەری.

(سەیرێکی دەروونی خۆت بکە)

دووهەمین هەنگاو ئەوەیە کەدەست بدەنە لێکۆڵینەوەی دەروونتان ئەم لێکۆڵینەوەیە دەبێت قوڵو بەوپەڕی دیقەتەوە جێبەجێ بکرێت وەئەم پرسیارانەی ژێرەوە لەخۆتان بکەن.

ئایا چۆنیەتی پەیوەندی باوكو دایکم چۆن بوو؟ ئایا یەکتریان خۆش ئەویست؟، ئایا لەیەکتری جیابوونەوەو تەڵاقیان کەوتە بەین؟ رووخانو شکستی خێزانی خۆمان چ کاریگەریەکی لەسەر من هەبوو؟ ئایا من لەخێزانێکی تووش بوو بە نەخۆشی دەروونی هاتووەمەتە دونیاوە؟ ئەو ژینگەیەیی خێزانی منی تێداژیاوە چۆن بووە؟))

ئەم وورد بوونەوەو لێکۆڵینەوانە رەنگە رەچاوی ناڕەزایی بوونت لە ژیانی هاوسەری روون بکاتەوە و دیاری بکات بۆت چ هۆیەکی دەروونی خراپت لەگەڵ خۆتدا هێناوەتە ژیانی نوێی هاوسەریتەوە زۆرجار کەسەیری بیرەوەریەکانم ئەکەم دەگەمە ئەو ئەنجامەی کەبەزۆری ئەو ژنانەی ئارەزووی تەڵاقیان هەیە کەدایكو باوکیان لەیەکتر جیابوونەتەوە هەمان شت بەسەر ئەو پیاوەشدا ئەسەپێ کەهەمیشە گوناهی تێکڕای شکستەکانی خۆی لەژیانی هاوسەریدا ئەخاتە ئەستۆی خێزانەکەی، زۆر ئاشکرایە کە ئەوکەسانەی لەخێزانێکی پڕ لە ئیختیلاف وکێشە هاتوونەتە دونیاوە زیاتر لەخەڵکی تر روبەڕوی مەترسی کێشەکانی ژیانی هاوسەری دەبنەوە هەربۆیە زۆر زەروریە گەژیاننامەی رابردووی خۆت بەووریایەوە رێك بکەیتو دڵنیابیت لەوەی کە ئایا شکستی دایكو باوکت لەژیانی هاوسەریدا چ کاریگەریەکی هەبووە لەسەرت.

(ئەو وەڵامانەی کەرەنگە لە ڕێنمایی کردنت سوودی زۆری هەبێت)

لـەخۆتان بپرسـن ((پـێش ژیـانی هاوسـەری چ جـۆرە کەسـێك بـووم؟ ئایـا بەدبەخت بووم یان ناڵەبەرچی چومە ژیانی هاوسەریەوە؟ ئایا یارو یاوەر بووم بـۆ هاوسـەرەکەم یـان بەدبەختییـەکانیم زیـاتر کـردووە؟ ئـەتوانم سـەرنجی خۆشەویستی خـەڵکی بـۆ لای خـۆم رابکێشم؟ ئایـا رەفتـاری مـن لـەرووی بابەتـە جنسیەکانەوە ئاسـاییـیە؟ هـەرکات بەراسـتی و بـێ پـێچ و پـەنا وەڵامـی ئـەم پرسیارانە بدەیتەوە هۆی زۆر لەگرفت و کێشەکانت روون دەکەیتەوە.

(خۆتان تەفتیش بکەن)

کەسێتی ژیانی هاوسەرەکەت هەرچۆنی بێت، تۆ ئەبێت سەرتا لەهەوڵی چاك کردنـی کەسـێتی خـۆت بیـت، لـەماوەی ٣-٦ مانگـدا بـە پـشکنینی دەروون و رێکخستنی رەوشتی توندو باوەڕی تـەواو ئـەتوانیت لەهـەموو بارەیەکەوە خۆت چاك بکەیت، تەنها بۆئەوەی بەدڵنیاییەوە رەفتارو کرداری هاوسەرەکەت بگۆڕیت ئەوەیـە کـە سـەرەتا ئـەبێت کـە هاوشـانی وتـەو بەڵێنی رابردوو هـەموو شتێکی پێویست بۆ خۆشبەختی هاوسەرەکەت فەراهەم بکەیت.

وردبوونەوە لەدەروون و نەفسی خۆت، هەوڵدان بۆچاکردنی خۆت یەکەمین هـەنگاوە بـۆ رزگـارکردنی خێزانەکـەت لەشکست و بەدبـەختی کاتێـك بـەپێی پێویست ئاگاداری چۆنیەتی رێکخستی سۆزی خۆت بیت بەچاکی ئەتوانیت زاڵ بیت بەسەر ئەو هۆیانەی کەلە رابردوودا بوەتە هـۆی دروستکردنی کێشە لەگەڵ هاوسەرکەتدا.

هەرڵبـدە بـەزیرەکی و لێهاتوویيـەرە وە ئـەو ئەنجامـەی کەبەوردبوونـەوەی دەروونـی خـۆت بەدەسـتت هێنـاوە بـۆ هاوسـەرەکەتی بـاس بکـەی بـەبێ ئـەوەی خـۆت لـەو بـەگرنگ تـر بزانیـت و بەتایبـەتی رەفتـاری رابردوویـەو هاوسـەرەکەت و

تەمەنی منداڵی بهێنەرەوە بەرچاوی خۆت بەتەواوی لێبوردنی زۆرت دەبێت سەبارەت بەو.

گەورەترین گرفتی ژیانی هاوسەری کەسە ئازار دیوەکان ئەوەیە کە هەریەکەیان هەڵەی کەسایەتی خۆیان ناهێننەوە بەرچاوی خۆیان وەگوناهی بەدبەختیەکان و ئازارەکانی تەمەنی پێش ژیانی هاوسەری خۆیان ئەخەنە ئەستۆی خەڵکی ترەوە، ژن و پیاو ئەگەر بیانەوێت بەخۆشیەو بەیەکەوە بژین پێویستە دووربکەونەوە لەقسەی نابەجێ و سوکایەتی کردن بەیەکتری وەرێنمایی یەکتری بکەن بۆ کاری چاك.

ئەو کەسە خۆشبەختە کە بەهۆی سەیرکردنی دەرونی خۆی توانیویەتی نوقسانیەکانی کەسایەتی خۆی دیاری بکات و دژی بوەستێ، ئەتوانێت جگە لەهاوسەرەکەی لەگەڵ هەموو کەسێکی تردا بگونجێت چونکە زانیاری ئەوان کلیلی خوورەوشتی بەرامبەرە کەیان ئەخاتە دەستیان جگە لەوەی کاتێك ڕووبەڕووی وەزعێکی خەتەرناك دەبنەوە بێ سڵەمینەوە ئامۆژگاری لە خەڵکی لەخۆیان تێگەیشتو تر وەرئەگرن.

(لەکاتی پێویستیدا هاوکاری خەڵکی ڕەت مەکەرەوە)

دوا هەنگاو بۆ ڕزگار کردنی ژیانی ژن و پیاوێکی شکست خواردو کەهیچ ئومێدێکی نەمابێ پەنا بردنە بۆ ئامۆژگاریەکانی پزیشکی دەروونی.

بەو پەڕی ئومێدەوە ڕەنگە پزیشکی دەروونی گەورەترین هاوکاریت بکات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت، هەمیشە لەیادت بێت کە ئەو بۆ دەست نیشان کردنی ڕێگە چارە زۆر شارەزایی زیاتری لەتۆ هەیە.

سەردانی دەرونزان ئەگەر هیچ ئەنجامێکی باش نەدات بەدەستەوە ئەو سوودەی هەیە کەویژدانت ئاسودە دەکات و دەیخاتە سەر ئەو ڕایەی کەبۆ ڕزگار بوون لە ئەنجامی پەرێشانی و جیابوونەوە بۆ ئەوەی نەگاتە تەڵاق لەهەموو دەرگایەکتان داوە.

(ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە هەرگیز خۆیان بەتاوانبار نازانن)

ئەندازیارێکی تازە پێگەیشتو سەردانی منی کرد کەناوی (جورج) بوو تکای کرد هاوکاری بکەم بۆ دۆزینەوەی رێگایەك سەبارەت بەرەفتاری ژنەکەی کەبە قسەی ئەو ژنێکی خۆپەرست و بەبیانووە، بۆی گێڕامەوە کە ((روت))ی هاوسەری تاقانەکچ بوو هەمیشە خۆ پەرستانە رەفتاری کردوەو شێوەیەکی شەڕانی هەبووەو شانازی بەوەوە کردووە کەداوای هەرچیکردووە بۆی ئامادەکراوە.

لەسەرەتای لاویدا سەرەڕای نارەزا بوونی خێزانەی لەگەڵ گەنجێکدا پەیوەندی خۆشەویستی دروستکردبوو، بوە دەزگیرانی بەلام کاتێك ویستبووی ئیرادەو بیرو باوەڕی بۆ هاوسەرەکەی بگێڕێتەوە و هاوسەرەکەشی پەیرەوی لێبکات هاوسەرەکەی قبوڵی نەکردو سەر ئەنجام لەیەکتری جیابوونەوە.

پاش تەلاق وەرگرتن ((روت)) شوی بە (جرج)) کرد بەلام جارێکی تر رەفتاری خۆپەرستانەی خۆی درێژە پێداو دەستی بە بیانوی بێ مانا کردو بەئەنواع رێگای جیاواز کەوتە ئازاردانی هاوسورەکەی ئەو زیاد لە پێویست حەساس بوو هەرکات هاوسەرەکەی لەسەر ئیش دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوە بە بیانوری بێ ئەساس و جۆربەجۆر ئازاری ئەدا وەلە ئەو کاتەدا (جۆرج)رووی لەگەڵ هەرکەسدا خۆش بووایە ئەو دڵی لێپیس ئەکرد.

لەهەمانکاتدا بەردەوام باسی ئازاری جسمی ئەکرد لەم نزیشك بۆلای ئەو پزیسك ئەچوو بەتێپەر بوونی رۆژەکان ئیتر کاسەی سەبری (جرج) یش پربوو هیچ دارای بیەکی ژنە خۆ پەرستەکەی بەجێنەئەکرد، کاتێك ((روت))م بانگ کرد بۆ عەیادەکەم ئەوانی دا قەناعەت بەمن بدات کە جرج پیاوێکی خراپەو هەمیشە هەول دەدات کەوەکو دایکی سەیری ئەم بکات و ئامادەی قبوڵکردنی مەسئولیەتی ژیانی هاوسەری نیە لەهەمووی خراپتر لەرووی هونەری دەربڕینی

خۆشەویستی زۆر نەزان و بێ توانایە، لەهەندێ ڕووەوە قسەکانی ڕاستبوو چونکە جرج پیاوێکی لاواز بوو وەزیفەی ژیانی هاوسەری بەپێی پێویست ئەنجام نەئەدا، لە ((روت))م گەیاند بەوەی کەهاوسەرکەت بەخراپ تەماشابکەی چارەسەری هیچ دەردێکت ناکات وەبەتاوانبار زانینی هاوسەرەکەت جگە لەداشاردنی ئیعترافە هەڵەکانت لەژیانی هاوسەری شتێکی ترنیە.

ژن و پیاوی نەزان هەمیشە تاوانی گوناهەکانیان ئەخەنە ئەستۆی یەکترییەوە هەوڵ ئەدەن هەڵەکانی خۆیان بەراست بزانن.

سەرئەنجام ((روت و جرج)) دڵنیاییان بەدەست هێنا کەتەنها ڕێگای رزگارکردنی ژیانی هاوسەرییان ئەوەیە کەهەریەکەیان خۆیان خاڵی بکەنەوە لەو گری دەرونیانەی کە دەگەڕێتەوە بۆ سەر دەمی منداڵیان، سەبارەت بەیەکتری لێبوردنی زۆریان دەست پێکردو رازیبوون بەبێ دەبڕینی تورەیی گرفتە سۆزداریەکانیان دیاری بکەن و پاشان چارەسەریان بکەن.

پاش ئەوە بەشێوەیەك گۆڕانیان بەسەردا هات کەمایەیی سەرسوڕمانبوو نارەحەتیە دەروونی و جسمیەکەی ((روت)) خێرا لەناو چوو، رزگاری بوو لەسەردانی پزیشکەکان و ئارامی بۆ گەڕایەوە وردە ووردە وازی لە رەفتاری خۆپەرستانەی خۆی هێنا و ئیشوکاری ئیداری ماڵەکەیان دایە دەست ((جرج)) و بەوپەڕی دڵنیاییەوە پەی بەوڕاستیە برد کە جۆرج چاکترین پیاوی جیهانە بەپێچەوانەی رای پێشووی.

((زەواجی متوسط (هاوسەرایەتی ناوەندی))

خۆشبەختانە زۆربەی زەواجەکان دەخرێنە خانەی هاوسەرایەتی ناوەندەوە لەژیانی هاوسەری ناوەندیدا ژن و پیاو کەم یان زۆر دەگونجێن لەگەڵ یەکتریدا بە مروری زەمان فێردەبن گەر بیانەوێت یان نا ئەبێت هەرچۆن بووە لەگەڵ یەکتریدا بگونجێن.

تێگەیشتنیان لەیەکتری هێندە توند نیەو لەهەمان کاتیشدا هێندە گرنگی نادەن بەخۆشبەختی خۆیان بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هێندە نارازی نین

لەژیانیان بەشێوەیەك ئەتوانرێت بوترێت ٥٠تا٦٠ لەسەدا لەژیانی هاوسەری خۆیان ڕازین.

هەرئەم ڕازی بوونە دەبێتە هۆی تەربیەت و فێرکردنی منالەکانیان وە ئەمنیەتی ئابوری و سەلامەتی ژیانی هاوسەری و سەفەرە وەرزیەکان و تیکەڵی دۆستان و ڕوبەڕو بوونەوەی هاوبەش لەگەڵ کێشەکانی ژیانیاندا.

(چۆن ژیانی پڕ لەخۆشبەختی ئەپارێزرێت)

هەرکاتێك ژن و پیاو فەلسەفەی چاودێری بەرامبەر بگرنە پێش بەرگری لەزۆر بەرخوردی نابەجێ و زیانبەخش لەژیانی هاوسەری ئەکرێت، بەڵام فەلسەفەیەکی دروستی هاوسەری بۆ ئەوەی لەهەموو ڕویەکەوە سوود بەخشبێت ئەبێت ڕۆژانە جێبەجێبکرێت، ئەوەتا بۆ ئەو ژن و پیاوانەی کەنەك تەنها ئەیانەوێت پایەکانی ژیانی هاوسەرییان بپارێزن بەڵکو ئەیانەوێت چێژی فراوان لەژیان وەربگرن ئەم چەند زانیاریانەیان ئەخەینە بەردەست.

١-بە پێی توانا ڕەخنەگرتن لەئیش وکاری هاوسەرەکەت کەم بکەرەوە هەوڵ بدە لەدەروونی بەرامبەرەکەت هەندێ زانیاری بەدەست بهێنیت لەسەرەتای دروستبوونی دونیاوە هەمیشە لەنێوان خوورەفتاری ژن و پیاودا جیاوازی هەبووە.

بۆ نموونە: پیاوان ئەیانەوێت خۆیان بەگرنگ دابنێن وە هانبدرێن و ستایش بکرێن لە کاتێکدا بە پێچەوانەوە زۆر ژنی تێنەگەشتوو لەبری ئەوەی وا نیشان بدەن کەهاوسەرەکەیان بەگرنگترین کەسی ماڵەکە دابنێن ئەچن گاڵتەی پێ ئەکەن و بەسوکی سەیر ئەکەن.

دەروونزانان ڕەفتاری ئەو ژنانەی کەهەوڵ ئەدەن هاوسەرکەیان لەهەموو ڕویەکەوە تەسلیمی خۆیان بکەن (اختەکردن) ناو ئەنێن (Castrotion) بەو مانایەی کەهەوڵ ئەدەن هەموو تایبەتمەندیو خوڕەفتاری هاوسەرەکەیان بەدەست بهێنن بێ ئاگالەوەی بەم ڕێگایە ژنە زیان بەخودی خۆی ئەگەیەنێ یان

محبەتو خۆشەویستی هاوسەرەکەی لەدەست ئەداتو بەدەستی خۆی بەدبەختی بۆ خۆی دروستدەکات.

ژنانی ئاسایی هەرگیز هەوڵ نادەن خۆیان بەسەر پیاوەکانیاندا زاڵ بکەنو ئەمر بکەن بەسەریاندا بەڵکو بەپێچەوانەوە هەموو یان پیاوبە پاسەوانو پشتیوانی خۆیان ئەزانن.

لەهەمان کاتدا ژنانیش تایبەتمەندی ئەخلاقی تایبەتیان هەیە کەزۆر پیاویش گوێی پێ نادەنو بەگرنگی سەیری ناکەن.

بۆ نموونە: ژن ئارە زوو ئەکات خۆی لەناوچەیەکی ئەمنی هەست پێبکات ئێوە نابێت لەو بڕوایەدا بن ئەگەر رەفتاری خراپ لەگەڵ ژنەکانتان بکەن وابزانن ئەوان لەبیری ئەکەن چونکە بێگومان رەدی دەبێتەوە بەهەر شێوەیەك بێتو لە هەرکاتێکدا بێت، ژن گوڵێکە کەپێویستی بە ئاوو خۆرە چاوەڕوان دەکات محبەتی لەگەڵ بکرێتو تازیندوە ستایش بکرێت، ئەمنیەتی مادی بە تەنها بەس نیە بۆ ئەو چونکە ئەو ئەیەوێت واهەست بکات هیچ نەبێت تا ئەندازەیەك لەسەرکەوتنی هاوسەرەکەیدا هاوبەشە پێویستە پیاویش هەمیشە ئەو خاڵەی لەبیر بێت کەژن ئارەزوو ناکات لەبەرامبەر پیاوەکەیدا دەوری دایك ببینێت بەڵکو ئارەزوو ئەکات وەکو شەریکی ژیانی سەیری بکات، نابێت پیاو وەکو منداڵێك رەفتار بکاتو چاوە ڕوان بێت ژنەکەی لەهەمانکاتدا رێزی بگرێت، بەڵکو ژن ئەیەوێت کە پیاو مانای واقیعی پیاوی هەبێتو رەفتارو کرداری پیاوانەی هەبێت.

٢- هەوڵبدە بۆ لەناو بردنی کێشەکانتان رەوشی دادگایی هەڵبژێرن بەو مانایەی کەبابەتی جیاوازی کێشەکانتان بخەنە ژێر لێکۆڵینەوەوە بۆ لێکۆڵینەوە پێیستە هەردوولا بتوانن کەشفی سۆزی خۆتان بکەن لەغەیری ئەم شێوەیە چاکترە واز لە لێکۆڵینەوە بهێنرێت.

بابەتەکانی لێکۆڵینەوە بەزۆری بابەتی هیچو بێ مانایە هەربۆیە پێش دەستپێکردنی لێکۆڵینەوە کە هەوڵ بە ئارامی خۆت لەدەستابێتو تووڕەیی

کاریگەریی نەبێت لەسەرت هەرکات هاوسەرەکەت نەیتوانی ئارامی خۆی بپارێزێت و قسەکانت بەدرۆ ئەدات قەڵەم دووربکەوەرەوە لەلاسایی کردنەوەی ڕەفتارە نائاساییکانی ئەو.

٣-گفتو گۆ یەکێکە لەوەزیفە باشەکانی ژیانی هاوسەری بەومەرجەی دووربکەوێتەوە لە ڕەخنەی ڕووخێنەر سووکایەتی پێکردن و قسەی ناشیرین، مرۆڤی ئاسایی بێزارە لەوکەسەی کەبەردەوام لەنێو قسەکانیدا ڕەخنە ئەگرێت و باسی عەیبەی خەڵکی تر ئەکات و لێی دوور ئەکەوێتەوە لەدڵەوە هەست بەنارەحەتی ئەکات لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

٤-دووربکەوەرەوە لەقسەی نابەجێ و ناشیرین و ڕووگرژی پێش ئەوەی پێی رابێت و ئاسایی بێت لات.

٥-کاتێك بەتەمای باسکردنیهەڵەکانی هاوسەرەکەتی هەوڵ بدە سەرەتا باسی هەڵەکانی خۆت بکەیت و بهێنیتەوە بەرچاو.

٦-هەوڵبدە دووربکەویتەوە لەگێڕانەوەی پەیوەندپەکانی پێش ژیانی هاوسەریت چونکە دەربڕینی ئەم شتانە هیچ سوودێکی باشی نابێت جگە لەهاندانی دروستکردنی فیکرەی خراپ لەمێشکی شەریکی ژیانتدا.

٧-سەرگەرمی لەبیر نەکەیت وە هەمیشە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا گەشت و سەیران بکە ژیانی هاوسەری بێ گەشت و گەڕان و سەرگەرمی ژیانێکی بێ هودەیە.

٨-لەکاتێکدا هاوسەرەکەت خیانەتی لێکردی زۆر تووڕە مەبە و ئەم ڕووداوە بە نەخۆشیەکی توندی خێزانی دابنێ، لەخۆڕا دەست مەدە تفەنگ و پەنا بۆ حەبی خەو مەبە و وەیان بۆ بەدەست هێنانی تەڵاق پەنا بۆ مەحامی مەبە بەڵکو دەست بکە بە گفتوگۆ سەبارەت بەکێشەکانی ژیانی هاوسەریت.

بەوەی کەزۆری پیاوە دەست ئەداتە خایانەتکردن چاکترە ژن پێش ئەوەی ئاشوبێك بنێتەوە ئاگاداری بەدەست بهێنێ سەبارەت بەو هۆیانەی کە وای کردووە هاوسەرەکەی دەست باتە خیانەت وەچاك بکابەلادا بۆ لەناوبردنی ئەو

هۆیانەی، بەرگری و ڕێگە گرتن چاکترین و عاقڵانەترین چارەسەرە و لەم بارەیەوە ژن ئەتوانێت دەوری سەرەکی بگرێت.

ئەو چاك ئەزانێ ژیانی ئەمڕۆ تاچەند ئەندازە قورسو گرانە و هاوسەرکەی لەبەردەم چ بەرەنگاری و کێشەو کێش و گرفتارییایە بۆ بەدەست هێنای مەعیشەتیان تەنها ئەوە ئەتوانێت بەکەسایەتیەکی یەکسان و لەخۆبردوو باری دەروونی هاوسەرکەی تائەندازەیەك سوك بکات. ڕەفتاری بەسوودی ئەو چاکترین هۆیە بۆ بەرگری و پاراستنی ئەمنیەتی خێزانەکەیان وەمحبەت و ڕەفتار باشی ئەو بەتەواوی وەکو گەرمی سۆپایەکە کەلەشەوێکی زۆر ساردی زستاندا گەرمی بەماڵێك ئەبەخشێ.

٩-ئەبیت کارێك بکرێت کەهاوسەرییەتی بگۆڕێت بەشەریکایەتیەکی ڕاستی ئاشکرایە کەلە کارگەیەکدا شەریکەکان تاپێویستی و توانا هاوکاری یەکتری ئەکەن وەهەرگیز بۆ زاڵ بوون بەسەر یەکتریدا بەزیانی کارگەکە هەوڵ نادەن، تۆش لەژیانی هاوسەریدا هەرگیز بەتەمامەبە کە کەسایەتی هاوسەرەکەت بەئارەزووی خۆت لەقاڵب بدەی.

چۆنیەتی پەیوەندی ژن و مێرد هەرچی بێت قەدەر وای داناوە کەهەریەکەیان هێشتا کەسێکی ئازادە و هەقی ئەوەیان هەی تائەندازەیەکی دیاریکراو مافی خۆیان بپارێزن.

زاڵ بوونی یەکێکیان بەسەر ئەوەی تریاندا نیشانەی ستەمگەریە، شەریکایەتی هاوسەرێکی زاڵم و ژنێکی گوێڕایەڵ و ملکەچ بەدرێژایی ژیانی هاوسەری لەگەڵ عەقڵدا ناگونجێت، ژن و پیاوی ئاسایی وەکو دوو مرۆڤی عاقڵ و تێگەیشت و ڕێزلەیەکتری ئەگرن.

مرۆڤ ناتوانێ وەکو سەیارە مرۆڤێکی تر بکاتە موڵکی خۆی تەحەمولکردنی خۆشەویستی ژیان تائەم ئەندازەیە شتێکی نائاساییە خۆشەویستی ڕاستیەکە لایەنی دۆستی و خۆشەویستی بەرامبەری هەیەی، عاشق و مەعشوق لەنێوان ئارەزووەکانی یەکتریدا ڕێگایە کێشەو جیاوازی نادەن.

١٠-هەرکاتێك لەنێوان ژن و پیاودا لەرووی جنسیەوە سازش نەبێت پێویستە بەزوویی چارەسەری بەپەلەی بۆ بدۆزرێتەوە، ئەو ژن و پیاوانەی کەلە رووی جنسیەوە ناگونجێن و تێگەیشتنیان نیە زیاد لەهەموو ژن و مێردەکانی تر لەکێشەو گرفتاریان.

پیاوێك کە هێزی جنسی تەواوی نەبێت رەنگە توشی نەخۆشیەکی خەیالی بێت، وەبەردەوام ئازار بەدەست ناڕەحەتی جسمی و دەروونیەوە بچێژێت ئەمڕۆ هیچ بیانوویەك و جودی نیە بۆ نەبوونی نەگونجانی جنسی چونکە زۆر کتێب لەبارەی رێنمایی جنسیەوە بڵاوکراوەتەوە سەرەڕای ئەوەی کاتێك وەزع ناڕەحەت تر بوو ئەتوانرێت سوود لەرێنماییەکانی دەرونزان وەربگیرێت.

١١-بۆ ئەوەی خۆش بەخت بیت پێویستە پەیوەندیت لەگەڵ دەورەوبەرەکەت پتەو بێت ئەو کەسانەی کەتەنها هەوڵی خۆشبەختی خۆیان ئەدەن زۆر کەمیان دەگەنە مەبەستەکانیان و زۆربەی زۆریان سەرکەوتوونابن. هەوڵ بدە بۆ پێك هێنانی هەمەرەنگی لەژیانی هاوسەریدا پەیوەندی ببەستە بەزۆر شتی دەرەوە.

ئێمە سوپاسی ئەو ژن و هاوسەرانە ئەکەین کەهەریەکەیان زەوقێکی سەر بخۆیان هەیەو بۆ گەشت و سەرگەرمی تەوەقعیان تەنها لەسەر هاوسەرەکانیان نیە، هەوڵ بدەن بەکتێب خوێندنەوە خۆتان رابهێنن و گوێگرتن لەمۆسیقا خۆی لەخۆیدا ئارەزوویەکە وەهەوڵ بدە سەرگەرمیەك بۆ خۆتان بدۆزنەوە، بەیوەندی بکە بەتیپە وەرزشیەکانەوە بەشێوەیەکی گشتی هەنگاوێکی باش بنێن بۆ دروستکردنی ژیانێکی هەمەلایەنەیی، ئەو کەسانەی کەلە ژیانی هاوسەریدا شکستیان خواردووە تەمبەڵن و بەردەوام بیانو بۆ بەدبەختی خۆیان دەهێننەوە، وەرەنگە زۆر بەیان بڵێن:

((ئەگەر لەگەڵ کەسێکی تر هاوسەرایەتیم بکردایە ژیانم بەشێوەیەکی تردەبوو)).

بەڵام ئەبێ دیاری بکرێت تاچەند ئەم رایە راستە، زۆر ژن و پیاوی تووڕە رەوشی کەسێکی ئیفلیج ئەگرنە پێش کەتا کۆتایی تەمەن مەحکوم بەتەحەمولی

ئەو ژیانە غەم هێنەرە دەبن چونکە ئەو ((بەژن و پیاوەوە)) ئامادە نیە ئاڵوگۆڕێك بەسەر ئەخلاق و ڕەفتار یابهێنێت لەکاتێکدا پێویستە پێش ئەوەی چاوەڕوان بکات خەڵکی ئاڵوگۆڕ بەسەر خۆیاندا بهێنێت دەبێت خۆیان بکەونە چاکردنی ڕەفتاری خۆیان.

بەشی پانزەیەم

(ئایا تاچەند چێژی جنسی پێویستە)
(سەلامەتی و چێژی جنسی)

لەسەلامەتی جسمی و دەرونی تۆدا پەیوەندی جنسی زۆر زیاتر لەوە گرنگی هەیە کەتۆ تەسەوری ئەکەی یەکێك لەهۆ بنەڕەتیەکانی ژیان غەریزەی جنسیە کەلە دوو بەش پێك دێت

١-بۆ دروستکردنی مندالّ.

٢-ئەنگیزەیەکی پاك و دلْسۆزی و خۆشەویستی.

فرۆید غەریزەی جنسی بە ((Libldo)) ناو ئەبات کەوشەیەکی لاتینیە و ماناکەی ((شەهوەتە))، وەلەو بڕوایەدایە ریشەی زۆربەی نارەحەتیە دەرونیەکان کێشمەکیشی سۆزداری و گرێیەکە پێویستیان بەئازادبوون هەیە.

(چێژی تێر بوونی جنسی پەیوەندی بەخۆشبەختی کەسایەتیەوە هەیە)

سەلامەتی سۆزی تۆ پەیوەندی بەرەوشی عاقلانەی تۆ هەیە لەرووبەڕوو بوونەوەی لایەنی شەهوانی ژیانت، دکتۆر ((پتر مارشال)) لەم بارەیەوە دەلْێت:-

پاش برسێتی بەهێزترین غەریزەی ئینسان شەهەواتی جنسی‌یە هیچ کەس ناتوانێ لێی ڕزگار بێت چونکە ئارێتەی بوونی تۆ بووە، لەخوێنی هەموو کەسێکدا دەجولێ‌و بەگوێتاندا دەخوێنێ‌و لەچاوەکانتانا دەبینرێ.

شەهەواتی جنسی بەشێوەی چۆنیەتی بەکارهێنانی ڕەنگە بەجوانترین یان ناشیرینترین شێوە لەژیاندا دەربکەوێت مرۆڤ تەنها لە پێناوی منداڵ بوندا دەست ناداتە کاری جنسی بەڵکو ئاشکرایە ئارەزووەکەکات بەو پێیە خۆشەویستی دەربڕێت وەچێژی لێ وەربگرێت، زۆربەی شاکارە هونەری‌و مۆسیقی‌و ئەدەبیەکان لە میهرەبانی غەریزەی جنسیەوە ئیلهامی وەرگرتووە، لەلایەکی ترەوە ئەو ئازارانەی کەبەشێوەی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لەکێشە جنسیەکانەوە دروست دەبێت بەدبەختی جۆربەجۆر دروست دەکات وەك چۆن بۆ نموونە ئیسپات کراوە کە ٥/٤ ی تەڵاقەکان بەهۆی نەگونجان‌و تەفاهومی جنسیەوەیە.

(ڕەنگە نەخۆشی جنسی بگۆڕێت بەنەخۆشی جسمی)

خەڵەلە جنسیەکان ڕەنگە نەخۆشی جسمی و دەروونی توند دروست بکات بۆ نموونە هێندە بەسە لەبارەی کرداری جنسی خۆتان یان لەبارەی ئەفکاری پەیوەندی دار بەکرداری جنسیەوە هەست بەتاوانێکی گەورە بکەیت تاوەکو ئەم هەستی تاوانە بگۆڕێت بەنەخۆشیەکی دەرونی.

لەگەڵ ئەوەشدا هۆی بنەڕەتی نەخۆشی تۆ کرداری جنسی نیە بەڵکو ئەو هەستی تاوانەیە کەخۆتان بۆ دەرونتان دروستتان کردووە ئەڵبەتە هەستی تاوانباری ڕەنگە لائیرادی بێت، تۆ ئەتوانیت بەم شێوەیە تەئکید لەخۆت بکەیەتەوە (بەهیچ شێوەیەك خۆم بەگوناهبار نازانم لەوەی کە کردومە)) لەوکاتەدا ئەوەی تۆ بۆ لای دەرونزانێك بەلکێش دەکات بابەتێکی ترە نەك بابەتی جنسی.

(گرنگی تەربیەتی جنسی)

لەزۆر رووەوە نەگونجانی جنسی دەگەڕێتەوە بۆ رابردووی زۆر دووری ژیان هەتا تەمەنی منداڵیش ئەگرێتەوە، لەبەر ئەوە هەرکات مرۆڤ بیەوێت بەهرەمەند بێت لەژیانێکی پڕ لەخۆشی ئەبێت ئاگاداری زەرورەتی گرنگی تەربیەتیجنسی بێت.

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی فرۆیدو ئیستکل و دەرونزانەکانی تر کەپەیوەندی نێوان شەهواتی جنسی و سەلامەتیان دیاری کردووە، ئێمە ئەمڕۆ ئەزانین روونکردنەوە لەبارەی ئەم پەیوەندییەوە چەند گرنگی هەیەو تاچ ئەندازەیەك ئەتوانێت کۆتایی بە بەشی زۆری ئازارەکانمان بهێنێت.

شەرمو تێبینی تێکەڵاو دەربارەی مەسائیلی جنسی زیاتر لە ئاداب و رسوم و خورافاتی کۆن سەرچاوە ئەگرێت کەلە هەر روویەکەوە لەگەڵ عەقڵدانا گونجێت.

نەزانی اەکرداری جنسی بەراستی جەهلێکی غەمهێنەرە کە بێبەشی لەژیانی زۆر دروست کردووەو هەزاران کەسی مەحکوم بەژیانێکی سەرانسەر سەرنج و بەدبەختی کردووە.

(نەزانی لەبارەی کرداری جنسی گران دەکەوێتەوە)

بێ ئاگایی فراوان لەبارەی یەکێك لە گرنگ ترین لایەنەکانی رەفتاری مرۆڤ واتە لایەنی جنسی مرۆڤ عاقبەتێکی خراپی دەبێت، کەبەراستی پێوانەکردنی لەگەڵ هەرشتێکدا زەحمەتە ئەم بێ ئاگاییە زیاتر بەهۆی ئەوە وەیە مەسائلی جنسی لەئەدەبیاتی بازاڕیدا (بەداخەوە کەبەرەواج ترین بازاڕە) بەشێوەیەکی نازانستیانە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت و روون دەکرێتەوە کەزیانێکی فراوان ئەدات لەرونکردنەوەی بابەتی جنسی.

((پێویستە واقعی بین))

ڕەوشی کۆمەڵگای ئێمە لەمەڕ پەیوەندی جنسیەوە دەبێت واقعیانە بێت. پرۆفیسۆر ((روبرت ماك ایور)) مامۆستای کۆمەڵگا ناسی لەزانکۆی کۆڵۆمبیا گرنگی تەربیەتی جنسی دەست نیشان دەکات بۆ بەرگری کردن لەرووداوەکان ئەو دەڵێت:- لەبارەی ئەوەی پەیوەندی بەرەفتاری ئینسانەوە هەیە ئێمە نابێت هەرگیز حاشا لەدەربڕینی راستیەکان بکەین یان بسڵەمیەنەوە، دۆستایەتی لەگەڵ راستیدا نەك تەنها دژی دابونەریتی رەوشتی نیە بەڵکو مەترسیە حەقیقیەکان لەمەترسیە خەیاڵیەکان جیادەکاتەوە ئێمە ئەو راستیە ئەزانین کە هەڵەکردن لەمەڕ هەڵبژاردنی سەلامەتی جسمی خەتەرناکە.

ئەبێت ئەو باوەرەشمان هەبێت کە ئەم هەڵەیە مەترسی فراوانی هەیە لەسەر سەلامەتی ئەخلاقیش. تەنها لەکاتی بەئاگاییدا ئێمە ئەتوانین دەربارەی مەسائیلی شەخصی کەلەپەیوەندیجنسیەوە سەرچاوە ئەگرێت دادوەری بکەین کاتێك تەربیەتی جنسی هەموو جیهان بگرێتەوە بێگومان مرۆڤایەتی هەنگاوێکی باشی بۆ پێشکەوتن ناوە لەئەنجامدا ئەم پێشکەوتنە دونیا بەرەولای سەلامەتی زیاتر پەلکێش دەکات وەنەوەی گەشەسەندوتر تیایدا ژیان ئەبەنە سەر بەم رێگایە زانیاریو زانست نزیکی مەبەستەکانی خۆی دەبێتەوە.

((بێ توانای جنسی لە پیاودا))

دکتۆر ((ویلیام استکل)) دەڵێت: بێ توانای مرۆڤ لەعەشقدا بەشێوەیەکی ترسناك رۆژ بەرۆژ بڵاوتر دەبێتەوە بێ توانای جنسی یەکێکە لەنارەحەتیە ئاساییەکانی دونیای پێشکەوتوی ئەمڕۆ. هەر پیاوێکی بێ توانا خاوەنی کۆمەڵێك دەردو غەمی ماڵ وێرانکەرە کە رەنگە بێتە رێگر لەبەردەم هاوسەرایەتیدا یان نەك تەنها دەبێتە هۆی وێران کردنی پایەکانی ماڵ بەڵکو سەلامەتی ژیانیش وێران دەکات وەیان پیاو هەرزوو توشی گرفتی دەرونی توند

دەکات، ژمارەی ئەو کەسانەی کەلە رووی توانای جنسیەوە بێ هێزن زۆر زیاترە لەوەی کەتەسەور ئەکرێت. بەپێی تاقیکردنەوەکانی خۆم لەنیوە زیاتری پیاوانی جیهان بێ بەشن لەکرداری ئاسایی جنسی.

(هۆی سەرەکی بێ توانای جنسی)

مەسەلەی بێ توانای جنسی مەسەلەیەکی زۆر پێچاوپێچ و ئالۆزە بەتایبەتی لەبەر ئەوەی جۆرەها ڕێژەی جیاوازی هەیە

زۆر جار هۆی پێکهێنانی ئەو بی تواناییە لایەنی دەروونی هەیەو بەهۆی کێشەیەکی حەل نەبووەوەیە کەلە قولایی مێشکدایە وەیان رەنگە بەهۆی ئەم حاڵەتە جۆربە جۆرانەی خوارەوە بێت.

(حیجاب – بێ ئاگای سەبارەت بە مەسائلی جنسی – ترس و نیگەرانی– هەست کردن بەگوناح– بێ زاری– بەدبەختی– کێشەو بەڵای لەناکاو– بێ توانایی لەخۆشەویستیدا– رێگای هەڵەکانی پەیوەندی دار بەجنسیەوە– خۆ خواردنەوە– گرفتی دەروونی–ئارەزووی هاوجنس بازی– ئارەزووی ئازاردانی ژن– ترس لەناڕەحەتکردنی ژن– ترس لەحاملە بوونی ژن– ترسی لەئاگالە خۆنەبوون لەکاتی جووت بووندا. ئەو کێشانەی کەمەزهەب قەدەغەی کردووە یان دابونەریت رێگەی پێنەدات.

(رژانی بەزر پێش کاتی خۆی)

دەردانی شەهوەتی بەپەلە یەکێکی ترە لەهۆ بەرچاوەکانی بێ هێزی جنس کەدەبێتەهۆی لاوازی لەجووت بووندا و ژن رازی ناکات بەو کارە بە زۆری ئەم هۆیە کێشەی نێوان ئارەزووی جێبەجێکردنی غەریزەی جنس لەلایەک و رێگری ئەم ئارەزووە لەلایەکی ترەوەیە.

(ساردی جنسی)

دەربڕینی ساردی لەنیش و کاری جنسیدا نیشانەیەکی ترە لە بێ هێزی جنسی بەشێوەیەکی گشتی بێ هێزی جنسی مایەی کێشەی دەروونی

لەرادەبەدەرە کە کاریگەری فراوانی لەسەر مرۆڤ و کەسایەتی هەیە، ئەو پیاوانەی کەتوشبووی بێ هێزی توانای جنسین بەزۆری نیگەرای سەلامەتی مەزاجی خۆیانن و بەردەوام گلەیی دەکەن لەنارەحەتی جنسی وەك ((بێخەوی- ماندووی- بێ تاقەتی بەردەوام وە بێئیشتیهایی- سەرئێشە- نیگەرانی- تورەیی)) بەردەوام سەردانی ئەم پزیشك و ئەو پزیشك ئەکەن- دەستنیشان کردنی نەخۆشیە حەقیقیەکانی ئەوان کارێکی هێندە سەهل و ئاسان نیە.

ئەو پیاوە ی کەلە رووی جنسەیەوە بێ توانایە هەست بەکەمی دەکات لەبەر ئەوەی کەناتوانێ لەرووی جنسیەوە ژنەکەی رازی بکات.کاتیك هەموو هەوڵەکانی لەم رووەوە روبەڕوی شکست دەبێتەوە نارەحەت دەبێت و شەرم دەیگرێت ئالەم کاتەدا ژن دەبێت زۆر عاقڵ و تێگەیشتوو بێت و گاڵتەی پێ نەکات سەبارەت بەبێ توانای جنسی چونکە بەرنگاری ئەو ووردە وورده وەزعەکە خراپتر دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە پیاوە هەست بەتاوان و کەمی بکات بەم پێیەش نارەحەتی دەروونی سەد هێندەی تر زیاد دەبێت، بێ توانای جنسی کەلە لائیرادی مێشکدا جێگای قوڵێ بۆ خۆی داگیر کردبێت پێویستی بەچارەسەری دەقیقی دەرونیەو هەرکات بەتەواوی دەست نیشان بکرێت زۆر جار ئەنجامەکەی بەسەرکەوتوویی کۆتایی دێت و چارەسەریشی بەسراوە بەبابەتە ئاڵۆز و جۆربەجۆرەکانەوە.

هەندێك کەس بەکاتێکی کەم دەگەرێتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆیان و هەندێکی تریش پێویستیان بەچارەسەری درێژ خایەن هەیە.

(ساردی ژن لەپەیوەندی جنسیدا)

ساردی ژن نیشانەی کێشەیەکی دەرونی و جنسی‌یە کەژنەکە بێبەش ئەکات لەچێژی جنسی لەکاتی پەیوەندی جنسیدا، وە ئەم کەم و کەورتیە جنسیە لەنێوژناندا زۆر زۆرە.

یەکێك لەدەرونزانەگەورەکان لەو بڕوایەدایە کە نزیکەی ٤٠٪ی ژنانی شوکردو چێژ لە جووت بوونیان بەهیچ شێوەیەك وەرناگرن یان زۆربە کەمی چێژ وەرئەگرن، بەڵام لەهەمان کاتدا ئەبێت لەبیرت بێت کە ساردی ژن لەپەیوەندی جنسیدا ئەوەنیە کەبەهیچ شێوەیەك. ئارەزووی جووت بوونی جنسی نیە بەڵکو زیاتر مەبەست ئەوەیە کەپەیوەندی جنسی لایان گرنگ نیە.

ساردی ئەنواعی جۆربەجۆری هەیە هەریەکەیان بەسراوە بەشتێکەوە کەهەندێکیان بریتین لە مانە:-

١-ساردی جنس:- بریتیە لەبێ توانای بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو لەپەیوەندی جنسیدا کەبەهۆی بێهێزی هاوسەرەوەیە. کاتێك گرفتی هاوسەر نەماو شێوەو توانای جنسی بەهێز بوو ژنیش ئەتوانێ بە تەواوی چێژ وەرگرێت.

٢-ساردی دەستکرد:- ئەم جۆرە ساردیە بەزۆری بەهۆی شەرمەوەیە.

بەچاك کردنی عادەتو رەفتار وەپەی بردن بەو رێگرانەی کەئەم ژنانە دوور ئەخاتەوە لەچێژوەرگرتن ئەتوانرێت ئەوان بۆ چێژوەرگرتن لەپەیوەندی جنسا بگەڕێنرێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی.

٣-ساردی بەهۆی بەخۆنازینەوە:- ئەم جۆرە ساردیە یەکێکە لە توندترین جۆرەکانیەوە بۆ نموونەی ئەو جۆرە ساردییە ژنێکی جوان دەهێنمەوە کەپەیوەندی جنسی بەجۆرێك لە پیس بوون ئەزانێ و ئارەزوو ناکات کەتەسلیمی هاوسەرەکەی بێت زۆربەی ئەو ژنانەی کە زۆر ساردن بەزۆری بەخۆیان ئەنازنو بەجوانی لەشو لاریانەوە هەربۆیە لەکاتی جووت بووندا هێزی بیرکردنەوەیان لای بابەتی ترە.

(ئەو ژنە جوانانەی کە خەڵەتاوی خۆیانن.)

لەناو ئەخۆشەکاندا ژنی وا هەبووە سەرەڕای جوانیەکی زۆرو ئیشو دەرامەتێکی باش لەروی جوانیو دڵفڕێنیەوە شایانی ئاماژە پێکردن بووە لەگەڵ

هەموو ئەمانەشدا هاوسەرەکانیان گلەییان لەساردیو بێ زەوقی ئەوان کردووە لەکاتی جوت بوندا.

زۆر جار ژن کە زۆر باسی جوانیان ئەکرێت لەو بڕوایەدان کەهەموو پیاوان یەکسانن بەوەی کەبەردەوام بەشانو بالآیاندا هەڵئەدرێ بەجۆرێك خۆیان فریو ئەدەن کە بیرکردنەوە لەوەی کە ژنێکی جوانن لەحزەیەك مێشکیان بەرنادا وەلەکاتی پەیوەندی جنسیا لەبری ئەوەی فیکریان لای عەشقو چێژوەرگرتن بێ زیاتر لای ئەوەیە کە قژیان تێك نەچێت.

ژنێك لەسەر سیستەم لەکاتی پەیوەندی جنسیدا بەو پەڕی ئیهمالیەوە نینۆکەکانی لوس ئەکرد، هاوسەرەکەی ئەیزانی کە ئەو لەپەیوەندی جنسیدا زۆر ساردە بەلآم هەرگیز تەسەوری نەئەکرد تائەم ئەندازەیە بێت.

پیاوێکی تر ئەیوت ژنەکەی لەکاتی جووت بووندا کتێب دەخوێنێتەوە. پیاوێکی تریش تەئکیدی ئەکردەوە کەژنەکەی بەهیچ شێوەیەك ئامادە نەبووە کەهیچ ئالوگۆڕێك لە پێکهاتەی جنسی لەشیدابێت.

ئافرەتێکی زیاد لەحەد جوان کە سێجار شووی کردبوو بۆ چارەسەر هاتبوو بۆ لای من لەسەر ئێشەی توندو ماندووی بەردەوامو بێ هێزی زۆر شکایەتی هەبوو کاتێ باسی مەوزوعی پەیوەندی جنسیم لاکرد زیاد لەحەد نارەحەت بوو دیار بوو کەلە دەربڕینی ئەم مەوزوعەی من نارەحەت بووە سەرئەنجام هێنامە سەر ئەو رایەی قسە بکات، ئەوکات زانیم کە هێشتا بوخچەی نەکراوەیە پرسیارم کرد مانای ئەم کارە پاش سێ جار شوکردن چیە لەوەلآمدا ووتی ئیجازەم بەهیچ یەکێ لەو سێ هاوسەرەی نەداوە کە پەیوەندی جنسیان لەگەڵیدا هەبێت، چونکە جووت بوونی بە جۆرێك لە پیس بوون ئەزانی.

(هەست كردن بەگوناهكاری رەنگە ببێتە هۆی ساردی جنسی)

هەندێ لەژنان بۆیە چێژوەرگرتنی جنسیان نیە چونكە لەدەروونی خۆیاندا سەبارەت بەكرداری جنسی هەست بە تاوان ئەكەن، ژنانی زۆر شوێن بەزۆری لەبەر هەستكردن بە تاوان بێ بەشن لە چێژی جنسی.

٠ (دژایەتی كردن پەیوەندی جنسی نارەحەت ئەكات)

ئاشكرایە ئەو ژنەی كەوەكو دوژمنێك سەیری هاوسەرەكەی ئەكات كەمتر لەو ژنە چێژ وەر ئەگرێت كەبەهیچ شێوەیەك هاوسەرەكەی خۆشی ناوێ، ساردی جنسی بەزۆری لە ئافرەتی عەصەبی و شەرانیدا بەدی ئەكرێت، زۆربەیان لەكاتی پەیوەندی جنسیدا لەگەڵ هاوسەركانیاندا مێشكیان پڕە لە كێشە، ژنی سارد بەهۆی بێ بەشی لەچێژو لەزەتی جنسی بەزۆری حەزلە ئازاردانی خەڵكی تر ئەكەن لەگەڵ هیچ كەسدا ناگونجێن و زۆر بەشیان مرۆڤی تووڕەو شەڕانین.

(ئیرادەی چێژ وەرنەگرتن)

ئەو ئافرەتانەی كە ئامادەیی چێژوەرگرتنی جنسیان نیە بێ خەبەرن لە هۆی نائاگای وەزعی خۆیان بەگشتی، هەندێكیان وانیشان ئەدەن كە ساردی جنسیان ناچاریەومل بۆ چارەنوسیان ئەدەن وەزیفەی جنسی خۆیان بەشێوەی میكانیكی وەكو وەزیفەیەك نەك وەكو لەزەتێك ئەنجام ئەدەن.

دكتور((استركل) ئەم درەدەی ئەوان بە (ئیرادەی چێژ وەرگتن)) ناو ئەبات و لەم بارەیەوە دەڵێت ژنانی سارد مەزاج لەراستیدا لەلائیرادەی مێشكی خۆیان بە هاوسەركەی خۆیان دەڵێن ((بۆ یە خۆمت بۆ شل ئەكەم چونكە وەزیفەی هاوسەریم وا پێویست دەكات وەگەرنا من.هیچ چێژێك لەم كارە وەرناگرم)).

(هەندێك جار تاوانبار پیاوانن)

هەندێ جار پیاوان هێندە لەپەیوەندی جنسی بێ توانان کە گوناهی چێژ وەرنەگرتنی ژنان ئەبێت بخرێتە ئەستۆی ئەوانەوە. ئاشکرایە کەلە پەیوەندی جنسیدا ژنان حوکمی شاگردێکیان هەیە لەبەردەم وەستادا بۆ فێر بوونی هونەری جنسی بەڵام بەداخەوە لەزۆربەی کاتدا وەستاکەیان واتە پیاوان وەستایەکی نەزان و نەشارەزان دکتۆر ((لوئی بیش)) دەڵێ کچان وەکو ئالەتێکی مۆسیقان لەم بارەیەوە تەئکید دەکاتەوە ((شێوەی بەکارهێنانی فێر بن ئەوکات ئەبیستن هەر نەوایەکی دڵگیرتان بوێت بۆتان لێئەدات)).

هەندێ لەپیاوان وا ئەزانن کەپەیوەندی جنسی کردارێکی بەتەواوی جسمیە، لەکاتێکدا بەبڕوای ((دکتور بیش)) لایەنی دەروونی و سۆزی ئەم جووت بوونە زۆر لەلایەنە بەدەنیەکە گرنگترە. هەرکاتێك ژنێك شارەزای تەواوی لەمەڕ مەسائلی جنسی نەبێت زۆر ئەستەمە کەلە رووی جنسیەوە ئافرەتێکی شایستەبێت وەهەر بۆیە ئەمە وەزیفەی پیاوە کەهەرکات بێ ئاگاو نەزان بێت لەپەیوەندی جنسی پێویستە کتێبی پەیوەندیدار بەمەسائلی جنسی بخوێنێتەوە وەهانی ژنەکەی بدات بۆ زاڵ بوون بەسەر ساردی جنسی خۆیدا چونکە لەزەتی جنسی بۆ ژن و پیاو هەردوو پێویستە بۆ هاوسەرداریەکی سەرکەوتوو.

(عەشق بازی لەگەڵ هاوڕەگەز)

عەشق بازی لەگەڵ هاورەگەز یەکێکە لەگرنگترین کێشەی مەدەنی و کۆمەڵایەتی وەلەنێوان تێکڕای چین و توێژەکان و لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیان تێکڕای مرۆڤ بەدەوڵەمەندو فەقیرو زاناو نەزان و زگورتی‌و خێزانداروو وەپیرو گەنج لەژێر خەتەری ئەم مەترسیەدان.

ئارەزووی جووت بون لەگەڵ هاوڕەگەز نیشانەی هۆیەکی دەروونی قوڵە کەرەنگە سەرچاوەکەی پەیوەندی نائاسایی و ناپەسەند بێت لەگەڵ هەندێ لە ئەندامانی خێزان هەر بۆیە نابێت ئەم مەوزوعانە بە عادەتێکی رەچەڵەکی یان

نەخۆشی ئاسایی سەیر بکرێت. زانستی پزیشکی بەپێچەوانەی بیروبۆچوونی هەندێ کەس کە تائێستاش هیچ جۆرە هۆیەکی ئەساسیان بۆ ئەم عادەتە نەدۆزیەوەتەوە بەشێوەیەك ئەتوانرێت بووترێت بەدڵنیاییەوە کە جوت بوون لەگەڵ هاورەگەز رەوشتێکی جسمیە کەبەزۆری بەهۆی دەرونیەوەیەو هیچ پەوەندیەکی بەهۆی بەدەنیەوە نیە، ئەوانەی تووشی ئارەزووی یاری کردنیان هەیە لەگەڵ هاورەگەزی خۆیان هەرچەند سالمو خاوەنی ئالاتی بەهێزی جنسی بن ناتوانن چێژی پێویست لەجووت بوون لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر وەربگرن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیش هەن کەلە هەردوو لایەندا چێژ وەرئەگرن هەتا رێژەیەکی زۆرتەنها لەبەر ئەوە زەواج ئەکەن کە ئارەزووی حەزکردن لە هاو جنسیان دا بپۆشن وە هەندێکیان ئومێدیان هەیە ژیانی هاوسەری ئەم کێشەیەی ئەوان چارەسەر بکات بەو مانایەی کەلەو بڕوایەدان, ژیانی هاوسەری دەبێتە رێگر لەبەردەم بەردەوامی دان بەوکارە نابەجێیانەی خۆیان:

(هۆی تێکەڵ بوون لەگەڵ هاورەگەزدا)

تەنها یەك بیروبۆچون هەیە بۆ سەلماندنی ئەم ئارەزووە، ئەویش رەنگەبە سەر پیاوێکدا بسەلمێتو بەسەر پیاوێکی تردا نەسەلمێ، زۆرهۆ هەیە کەلە دروستکردنی ئەم ئارەزووە لەسەردەمی منالێیدا کاریگەری هەبووە کە ئەتوانرێت دەست نیشانی ئەوانە بکرێت، کاریگەری دایك و باوك، تاقیکردنەوە جنسیەکانی تەمەنی منداڵیو سەرتای باڵغی، هەستکردن بەکەمی دەبێتە رێگر لەبەردەم پەیوەندی ئاسایی ئەندامانی خێزان، حەساسیەت لەبەرامبەر کۆمەڵگاو ئەو شوێنەی کە ئاسەمنی تێدابەدی ئەکرێت، وەك مردنی دایكو باوكو نەگونجاندنیان کە دەبێتە هۆی تەڵاقو تەنسیری دایكو باوکی تورەو تووشبوو بەگرفتی دەروونی.

دەروونزانان رۆژ بەرۆژ سەرکەوتنی گەورە بەدەست دێنن بۆ روونکردنەوەی ئەم هۆو کردارانە، بۆ نموونە ئیسپات کراوە کە ئارەزوی هاورەگەز بازی پیاو

بەزۆری بەهۆی هۆگر بوونی زیادە بەدایکەوە کە فرۆید ناوی لێناوە ((عقدة اودیب)) ڕەنگە ئەو کوڕەی حەرەکاتی ژنانە ئەنجام ئەدات بەهۆی ئەوەوە دەبێت کە لاسایی دایکو خوشکەکانی دەکاتەوە. هەندێ جار دایکو باوکیان ئەم پەیوەندیانەی نێوان کچو کوڕەکانیان هان ئەدەن وە ئاگاداری زیانەکانی پاشە ڕۆژی ئەو کارەیان نین ((تومس)) لەم بارەیەوە دەڵێت: ((یەکێك لەو هۆیانەی کە زیاد لەپێویست گەشە بە ئارەزووی پیوەندی دەدات لەگەڵ هاو ڕەگەز ئەوەیە کەلەهەمان سەرتای منداڵیەوە ئەزانێت کە باوكو دایکی لە ڕگەزی ئەو واتە کچ بوون یان کوڕ بوونی ئەو ڕازی نین ئەو دایکانەی کە زیاد لە پێویست عەشقو عەلاقەو محبەتیان فیدای کوڕەکانیان ئەکەن بەووتەی ((امسترکن)) فێری دایك پەرستیان ئەکەن هەندێك جار تووشی هەڵەیەکی گەورە دەبن چونکە نازانن کەزیادەڕەوی لەدەربڕینی محبەتداو عەلاقەی فراوان بۆ کوڕەکانیان وەکو ئەوەیە کە زیاد لەپێویستی پڕ بوون چابکرێتە پیاڵەیەکەوە*

(هاوڕەگەز بازی نیشانەی گەشەنەکردنی جنسیە)

ئەوانەی هاوڕەگەزیازی ئەکەن بەزۆری بریتین لەو نابالغانەی کەلە رووی جنسیو تورەیی و ئازارەکانەوەتینوی محبەتن کە ترسیان لەرەگەزی بەرامبەر هەیە وە ڕەفتاری جنسی ئەوان بەزۆری بەهۆی گەڕانەوەیە بەتەمەنی منالیو هەلاتن لەژێر باری مەسئولیەتی جسمی کەمرۆڤی ئاناسایی پەسەندو جێبەجێی ناکات.

ئەوانە دەربارەی چێژوەرگرتن فەلسەفەیەکی تایبەتی خۆیان هەیە و باوەڕیان بە ئامۆژگارییەکانی خەڵکی نیە دەربارەی ڕەفتارەکانی خۆیان.

* Oedlpe– پادشای ((تب)) Thebes کەزەواجی لەگەڵ دایکی کرد.

(هاوڕەگەز بازان ئاگاداری ئەنگیزە شاراوەکانی خۆیان نین)

هاورەگەز بازان لەکۆمەڵگەی بەشەری ژیان ئەبەنە سەر ئاگاداری ئەنگیزە نابەجێیەکانی عادەتی خۆیان نین بەهیچ شێوەیەك، بەڵام هەست بەکێشەی زۆر ئەکەن بۆ دۆزینەوەی رێگای راستی ژیان. زۆربەیان بەئاشکرا دەری ئەبڕن کەهەست بەکەمترین گوناح و خۆبەکەم زانین ناکەن بەڵام لەدڵەوە ئازار بەدەست زۆر کێشەوە ئەچێژن و بۆ لەناو بردنی ئەو گرفتانەی سەردانی پزیشك ئەکەن و هەندی جار لەبێ توانای مەزاج و سەرئێشەو ماندوی و بێ خەوی و بێ خۆراکی و ئازاری دڵ و بێهۆش بون و سەرئێشەو زۆر شتی تر باس ئەکەن بۆ چارەسەری ئەم دەردانە بەرەو لای پزیشك هەڵدێن بێ ئاگا لەوەی ترس و هەستکردن بە تاوان دەورێکی کاریگەری هەیە لەزیادکردن و دەرکەوتنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەواندا

هەندێ جار هاورەگەز بازی رەنگە نارەحەتی دەروونی زیاتر بکات وەهەر بۆیە بۆ بەرگری کردن لە پاشە رۆژی خراپی ئەو ئەبێت سەردانی دەرونزان بکرێت.

(ئارەزووی پێشکەوتن)

زۆربەی هاو رەگەز بازان بۆ تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانینی خۆیان دەست ئەدەنە هەستی لەپێشەوەی بونی خۆیان، ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری وەکو ئەو رۆشنبیرە درۆزن و دەست خاڵیانەن کەخۆیان دەخەنە ریزی رۆشنبیران و زانایان و هەوڵ ئەدەن لەدونیای هونەریدا بژین وەبەزاهیری خۆیان بەئەدەبیات و هونەرەوە ببەستنەوە.

لەکاتێکدا رێژەیەکی کەمیان بەهۆی نزیك بوونەوەیان لەهونەرمەندان هەندێ سەرکەوتن بەدەست دەهێنن بە پێچەوانەوە زۆربەی زۆریان لە ئەنجامی ئەو ئازار و بەدبەختیانەی کەلە رەفتارو ئەخلاقیاندا شاراوەیە هەرگیز سەرکەوتن بەدەست ناهێنن، ئەوان بۆ سەرنجدانی هاوڕەگەز بازی خۆیان و رەفتاری هەندێ لە نوسەرکان و هونەرمەندانی گەورەی مێژوو بەنموونە دەهێنێتەوە.

تەربیەتی جنسی لە فێرگەکانی ئێمەدا رەنگە ئەنجامێکی سود بەخشی هەبێت بۆ ئەوانەی کە هاورەگەز بازی ئەکەن بۆ رزگار کردنیان لەو عادەتە، هەرگیز نابێت ئەو رایە لە بیر بکرێت کەهۆی دەروونی تەنها بە رێگای کەشفی دەروونیەوەی ئەتوانرێت چارەسەر بکرێت هەر بۆیە ئەمڕۆ دەرونزانان بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی خۆیان لەسەر هاوڕەگەز بازی راهێناوە ((کاتی فراوانی بۆ تەرخان کردووە کەگرنگترینیان ئاگادار [illegible] ئەوەی ئەوانەکە ئەم کردارە نیشانەی گ[illegible]فتی دەرونیە لەواندا)).

(لادانی جنسی جۆراوجۆر)

رێژەیەکی زۆری خەڵکی عادەتیان بەلادانی جنسی جۆربەجۆر وەرگرتوە کە بە شێوەیەکی بنەڕەتی پێویستیان بەچارەسە هەیە ئەتوانرێت ئەم جۆرە کەسانەیان لێدەستنیشان بکرێت:-

١-ئەوکەسانەی کە توانای گونجاندنیان نیە لەگەڵ کۆمەڵگادا لەروی جنسیەوە دەست ئەدەنە تاوانی جنسی.

٢-ئەو کەسانەی کەبەخۆشەویستی خەڵکی هەست بەنامۆی دەکەن.

٣-ئەوکەسانەی کە ئازاری منالەکانیان ئەدەن و هەندێ لەوانەی کە ئارەزوو ئەکەن هێزی جنسی خۆیان نیشان بدەن.

(لەکرداری جنسیدا ئاسایی و نائاسایی چۆن جیادەکرێتەوە)

زۆربەی ژنان و پیاوان بەزۆری سەرنج ئەدەنە پێداویستی ئابووری و زانستی و تەربیەتی رۆڵەکانیان و لە چۆنیەتی تێپەڕاندنی کاتی ئەوان لەکاتی پشوودا دەکۆڵنەوە، بەڵام کەمتر لەبارەی ئەساسی ژیانی هاوسەری خۆیان یان پەیوەندی جنسی خۆیان ئەکۆڵنەوەو قسەو باس ئەکەن زۆر ژن و پیاو سەردانیان کردووم و زۆر گلەیی دەکەن لەهونەری معاشەقەو چۆنیەتی پەیوەندی جنسیان و ئەیانەوێت بزانن ئایا فلان کاری جنسی ئاساییە یان نا؟ واتە ئارەزووی یەك

جۆر جووت بونیان هەیە کە هاوسەرەکانیان بێزارە لێی بەوەی کە جورئەتی دەربڕینی داواکاری تریان نیە هەوڵ ئەدەن ئارەزووەکانی خۆیان بشارنەوە وە لەئەنجامدا زیاد لەپێویست گلەیی لەپەیوەندی هاوسەری ئەکەن. بەزووری لێم ئەپرسن سنوری نێوان ئاسایی بوون و نائاسایی بوون لەپەیوەندی جنسیدا چی‌یە؟ وەچۆن ئەتوانرێت دیاری بکرێت کەئایا کام کرداری جنسی ئاسایی‌و کام نائاسایی‌یە.

لەوەڵامدا ئەڵێم بۆ دەست نیشانکردنی ئەوەی کە ئایا فلان کرداری جنسی ئاسایی‌یە یان نائاسایی یاساو وەڵامێکی تایبەت بونی نیە، ئەوەی بۆ کەسێك ئاساییە رەنگە بۆ یەکێکی تر مایەی شەرم‌و ڕیسوایی بێت لە پەیوەندی هاوسەرایدا ئەم کردارانە پەیوەندی بەزەوق‌و ئارەزووی بەرامبەرەوە هەیە.

ئەنگیزەی ئیشتیهای جنسی مرۆڤ جیاوازەو بەشێوەی جیاواز دیاری ئەکرێت لەنێوان ئەو دوونەفەرەی کە یەکێکیان ماوەی ٣٦٥ رۆژ خواردنێکی سادە ئەخوات‌و چێژی لێوەردەگرێت وەیەکێکی تر کە لەخواردنی جۆربەجۆر چێژوەر ئەگرێت کامیان ئاسایی‌یە؟ لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت هەردووکیان ئاساین. ژن‌و پیاوێکیش کەبەهرەمەندن لەهاوسەرایەتیەکی خۆشبەخت بۆ دەربڕینی عەشقی جسمیان‌و خۆشبەختکردنی یەکتری دەست ئەدەنە هەرکارێکی لەو جۆرە کەلایەنی ئاسایی هەبێت.

ئەتوانرێت بووترێت کارەکانیان ئاسایی‌یە ئەگەر بێتوو ڕێچکەی ئاسایی بگرێتە پێش وەتەنها کاتی لایەنی نائاسایی بەخۆوە دەگرێت کەیەکێ لەو دوو هاوسەرە تەنها لەجۆرە کردارێکی جنسی نائاسایی چێژوەرگرێت.

مرۆڤی ئاسایی زۆر لەهەندێ کرداری جنسی نائاسایی ناکات وەك چۆن زیاد لەپێویست خواردن ناخوات، رەنگە خواردنێکی پرلە پرۆتینات‌و توندی لەخواردنێکی سادە بێ باشتر بێت بەڵام هەرگیز خواردنی عەجیب‌و غەریب پەسەند ناکات.

بۆ نموونە: مریشك ناخوات لەبری مرەبا ئەو وەكو مرۆڤێكی نەزان هەموو شتێ تێكەڵی یەكتری ناكات بە پێچەوانەی تووش بوویەكی تێكچووی جنسی كە ئارەزوی عەجیب و غەریبی جنسی هەیە رەنگە دەست باتە هەرجۆرە كردارێكی نائاسایی جنسی.

لەبەر ئەمە لەپەیوەندی جنسیدا نابێت زیاد دەست بكرێت بە كرداری نائاسایی بەڵام ئەبێت بەم پەیوەندیە هەمیشە جوانی و پاكی بەدڵ ببەخشرێت وەجار بەجارێك بۆ دووركەوتنەوە لەیەك رێگا دەست بدرێتە تەنوعی جنسی.

(ئەتوانرێت پەیوەندی جنسی بەجۆ تر پێك بهێنرێت)

ژن پیاوێك كە بیانەوێت پەیوەندی جنسیان لەزەت بەخشتربێت هەمیشە ئاگاداری ئەم پەیوەندیەن وەبۆ زیادكردنی پاكی و چێژی زیاتری ئەم پەیوەندیە هەمیشە رێگای نوێ بەكاردەهێنن و ئارەزوو ئەكەن لەناوچەیەكی خۆش و ئارامدا خۆشەویستی بكەن و دوور كەونەوە لەیەك چەشنە خۆشەویستی، ئەم رێگایە نەك تەنها رێگایەكی عاقڵانەیە بەڵكو رێگایەكی ئاسایی خۆشەویستیە، تەرخان كردنی بەشێكی ئەفكارو كات بۆ بابەتە جنسیەكان لە ژیانی هاوسەریدا زۆر ئاسایی و لەهەمان كاتدا زەروریشە هەندێ هاوسەر زۆر دەكەونە بیری ئاڵوگۆڕی كرداری جنسی و زۆر ئارەزووی پەیوەندی جنسی ئەكەن بەڵام ترسی ئەوەیانە كەئەو مەوزوعە دەربڕن، چونكە لە بڕوایەدان كەبەرامبەرەكەی ئەم ئارەزووە بەنائاسایی باتە قەڵەم.

دەرونزان لەو بڕوایەدایە كە دەربڕینی ئازادانەی ئەم رایانە زۆر چاكترە لەواز لێهێنانی و شاردنەوەی، هەركات زۆربەی هاوسەرەكان رەچاوی ئەم خاڵە بكەن شاردنەوەی ئارەزووە جنسیەكانیان دەربڕن ئەتوانرێت بەر لەزۆربەی تەڵاقەكان بگیرێت.

(ڕووبەڕووبوونەوەی دروست یان هەڵە)

هەریـەك لەبابەتـە جـۆر بـەجۆرەكانی كـرداری جنـسی پێویـستە بـەپێی خوورەفتاری بەرامبەرەكەت دیاری بكرێت لە ئاڵوگۆڕی خۆشەویستی نێوان ژن و پیاودا شێوەی ڕووبەڕووبوونەوەی بابەتەكە گرنگیەكی زۆری هەیە.

هەركات پیاو ئارەزووی جووت بوونی هـەبێت و بەشێوەیەكی ناجێ و بەتوڕە یی ـدەری بڕیـت بـۆ هاوسـەرەكەی و شـعوری برینـدار بكـات ئاشـكرایە كـە هاوسـەرەكەی نـەك تـەنها داواكاریەكـەی ڕەتدەكاتـەوە بـەڵكو ڕەنگـە دوریـش بكەوێتەوە لەهەرجۆرە پەیوەندیەكی جنسی لەگەڵیدا، هەركات پیاو سروشتێكی تـوڕەو شـەرانی هـەبێت هـەر هـەنگاوێكی بـۆ خۆشەویـستی ئاسـایش ڕەت دەكرێتـەوە وەلەكاتێكدا ئەو پیاوەی ئاگاداری ئەحساسەتەكانی هاوسەرەكەی بێت ئەتوانێت قەناعەت بەژنەكەی بهێنێت بۆ جێبەجێكردنی زۆربەی ئارەزووە كانی.

(پێویستە ژن و پیاو خۆیان بڕیار بدەن)

ناكرێت ئەوەی كە ئەخلاقا لەزۆر ڕووی جیاوازە وەڕێگای پـێ دراوە بۆ هەمو كەس ئاسایی بێت.

ئەم جۆرە بابەتانە بەستراونەتەوە بەكەسایەتی ئەو كەسەوە یانی بۆ هەموو كەسێك سنوری دیاریكراوی خۆی هەیە، دەرونزان ئەتوانێت تەنها یەك ڕێگای عاقڵانەو یەك ڕەفتاری شیاو لەبارەی كرداری جنسیەوە دەست نیشان بكات باقیەكەی دەبێت هەركەسەو بەپێی ئارەزوی خۆی دیاری بكات.

دەربڕینی توڕەیی لەكاتی پەیوەندی جنسی ئاسایدا ڕەنگە بگۆڕێت بەبێ توانایی جنسی لە هاوسەردا ڕەنگە بەرامبەرەكەی بەهۆی لادانی ئارەزوەكانی واهەست بكات كەتوانای جێبەجێكردنی دەرونی خۆی نەبێت.

ڕەنگـە ژنێـك پـەی بـەئارەزوە جنـسیەكانی هاوسـەرەكەی نـەبات چـونكە هاوسەرەكەی جورئەتی ئەوەی نیە داواكارییەكانی بەئاشكرا دەربڕێت.

(ڕێگری بەهۆی تووڕەییەوە)

تەنانــەت لــەدونیای پێــشکەوتووی ئــەمڕۆدا زۆر کــەس لــەبارەی کــرداری جنسیەوە بەشێوەیەك پەروەردە کراون تووشی جۆرە دایكو باوكێکی وا هاتوون کە تەنانـەت دوای هاوسـەری کـردنیش ترسیان هەیـە دەربارەی بابـەتی جنسی خۆیان ئازادانە رادەربڕن بۆیە لەئەنجامدا توانای جێبەجێکردنی ئەرکی جنسیان نیە.

(بیروڕای کەسێتی خۆتان دەربارەی لادانی جنسی زۆر گرنگە)

بەشی زۆری ئەو کردارانـەی کە دەبێتـە هـۆی لادانی جنسی شتێکی نسبیە، کۆمـەڵگای پێشکەوتووی ئێمە بەشێوەیەك بەرقـەرار بووە کەبەیەکەیشتن لەگـەڵ رەگـەزی بەرامبـەردا تـەنها بـە بەشـێکی ئاسـایی پەیوەنـدی جنسـی ئەداتـە قەڵـەم لەگەڵ ئەمانە شدا وەك چۆن دەبینـرێ زۆرن ئەوکەسـانەی کـەزۆر پەیوەنـدی تـری جنسی بەرێگە پێ دراو ئەزانن.

(کرداری جنسی و خۆشەویستی و هاوسەری)

کاتێك ئێمـە باسـی کرداری جنسی ئەکـەین مەبەستمان تـەنها جووت بوونی جنسی نیە بەڵکو مەبەستمان کرداری جسمی و ئەمنیـەتی سۆزداریشە، چونکە خۆشەویستیو کرداری جنسی تێکـەڵی یـەکترن وەشـەهواتی جنـسیش چـەندەها نیـشانەی دەرەکـی خۆشویـستنو جێگـای خۆشویـستنی بەرامبـەرە ئـازاردانی جنسی واتە ئازاردانی عەشقی، جووت بوونیش پڕە لە ئەمنیەت ئەوکەسـەی بێ بەش بێت لـە محبـەتی خـەڵکی هـەرگیز خۆی لـە شـوێنی پارێزراودا هەسـت پـێ ناکات.

عەشـق بریتیـە لەتێکـەڵی تـەواوی ژیـانی سـۆزداری بـەبێ ئـەو ژیـان هـیچ مانایـەکی نابێـتو لـەناو ئەچـێت، کـرداری جنـسی لەهاوسـەریدا بریتیـیـە لـە یەککگرتنی قولو تێپەڕاندنی سەردەمێکی پڕ لەپاکیو جوانی کـە تیایـدا هـەردوولا

بەشێوەیەکی هاوبەش ژیان بەسەر ئەبەن و بۆ ئایندەیان نەخشە ئەکێشن و وورده کێشەکانیش هەر لەو نێوەندەدا لەناو ئەچێ.

یەکسانی هاوبەشی جسمی و دەروونی ژن و پیاو کە هەردووکیان ئارەزووی یەکسانیان هەبێت بۆ چێژی جنسی دەبێتە هۆی پێکهێنانی ڕەزامەندی جنسی کەپایەو بنەمای هاوسەرێکی سەرکەوتووە، زۆر ژن و پیاو پاش ٥تا١٠ ساڵ بگرە زیاتریش لەژیانی هاوبەشی هێشتا ناگەنە قۆناغی هاو ئاهەنگی جنسی تەنها لە بەر ئەوەی هیچ کامیان بۆ چاککردنی نێوانیان هەنگاویان نەناوە، یەکەمین ساڵی هەر هاوسەریەك دەبێت بەدەورەیەکی تاقیکردنەوەی جنسی و دەرونی حساب بکرێت وە پاش ئەویش دەبێت ژیانی هاوسەری لەهەموو ڕوویەکەوە پارێزراو بێت.

سەبارەت بە نەگونجانی جنسی زۆر ژن و پیاو پاش ساڵە سەرەتاییەکانی ژیانی هاوسەرییان پەیوەندی خۆیان بەئاشتی و پێکەوە ژیان و پێکەوە گونجان دەر ئەبڕن وەهێنە سەرنجی چۆنیەتی پەیوەندیەکانی تریان نیە حسابی سەرچاوەیەکی ئیلهام و چێژی بۆ ناکەن بەڵکو بەعادەتێك و پێویستیەکی جسمی دائەنێت.

(بەپێی پێویست سوود لەچاکەی جنسی وەربگرن)

هەر خێزانێك ئەبێت سوود وەربگرێت لەپەیوەندی جنسی بەمەبەستی درێژەدان و پاکی و گەشەی هاوسەری بۆ ڕونکردنەوەی هەستە سۆزدارییەکان. ئەو ڕێك کەوتنەی کەلەسەرەتای ساڵەکانی هاوسەریدا دروست دەبێ پەیوەندی سۆزداری ئێمە لەساڵەکانی دواییدا دەست نیشان ئەکات و وەکو هەڵگرتنی میوەیەکە کەلەژیاندا خراپ بوونی بۆ نیە، پەیوەندی هاوسەری گونجاو و باش نەك تەنها تا کاتێ بەلەزەتە کەسوودی لێ وەرئەگرین بەڵکو جوان بەکار هێنانی وەکو سەرمایەیەکە لەکاتی پێویستیدا سوودی لێوەرئەگرین.

(بەناشیرینی سەیری کرداری جنسی مەکە)

گرنگ ترین خاڵ لەدەرك كردنی كرداری جنسی و هەوڵدان بۆلەناو بردنی نوقسانیەكانی ڕێگایەكە بەرامبەر بەو مەلی ئەبڕێری، ڕێگایەكی دروستو گونجاو لەگەڵ تێگەیشتنی بابەت بۆ دۆزینەوەی چاكترین ڕێگای گونجانی جنسی. یەكەمین هەنگاو بۆ گەیشتن بەم بابەتە بریتیە لە وەی باش بزانیت كە گرنگی كرداری جنسی تەنها بریتی نیە لەفەرمانێكی جسمی بەڵكو بریتیەلە بەشێك لەبەشەكانی تێكڕای كردارو ئەندێشەو ئارەزووەكانی مرۆڤ هەركات بەتەواوەتی لەنهێنیەكانی گەشتین زیاد لەوەی چاوەڕوان ئەكەین ژیانمان لاجوانترو خۆشتر دەبێت وە بەپێچەوانەوە هەركات زیادەوەریمان كرد لەسوود وەرگرتنی لایەنی جنسیو لایەنە سۆزداریەكەیمان ئیهمال كرد ڕەنگە گەورەترین زیانمان پێ بگەیەنێت و ژیانمان بەتەواوی لێ تاریك بكات.

(پێویستە زانیاری بەدەست بهێنیت سەبارەت بە كرداری جنسی)

بۆ بەدەست هێنانی زانیاری زیاتر سەبارەت بە كرداری جنسی دوو ڕێگا بوونی هەیە ڕێگایەكیان بریتیەیە لەلێكۆڵینەوەی وردی بابەتەكان بەهاو بەشی لەگەڵ هاوسەردا بە دەورێكی ئارامو خوێندنەوەی كتێبە سوودبەخشەكانی پەیوەندیدار بە كرداری جنسی، خۆشبەختانە جگە لە كتێبە سادەو سەرتاییەكان زۆر كتێبی پێشكەوتوو بڕ زانیاری ئێستا خراونەتە بەردەست، هەندێ كەس لەو بڕوایەدان ئەگەر دەونەفەر یان یەك نەفەر یەكتریان خۆش بوێت هیچ پێویستیان بەخوێندنەوەی كتێبی پەیوەندیدار بەمەسائلی جنسیەوە نیە بۆ سەلماندنی قسەكانیان دەڵێن كەسوور پێستەكان هەرگیز تەربیەتی جنسیان نەزانیوەو باوەگەورەكانمان هیچ پێویستیەكیان بەم كتێبانە نەبووە، ئەم قسانە لەهەر ڕوویەكەوە لێكی بدەینەوە پێچەوانەی منطقة چونكە ئەمڕۆ زۆر ئەستەمە دەستنیشان بكرێت كە ئایا مرۆڤی ئەو سەردەمە چاند ئازاریان بەدەست بابەتە جنسیەكانەوە چەشتووە ئەوەندەی ئەمڕۆ زانیاری مان

لەدەستدایە لەو زەمانەدا ژنان خاوەنی گەشەی تەربەوی پێویستیان نەبووە کە سەبارەت بە ئازارەکانیان نارەزای دەربڕن ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە شێوەی تەربیەتی ئەوان ڕێگر بوو لەوەی کە بەئاشکرا باسی بابەتە جنسیەکان بکەن، ئەوان ئەرکی خۆیان تەنها لەسنوری تەربیەتی منداڵەکانیان و کاری ناوماڵدا ئەبینیەوەو بەپێی پێویست ئاگاداری کاریگەری گرنگی جنسی‌نەبوون بۆ خۆشبەختی خێزانی خۆیان وەبەزۆری ئەو سەردەمە ژنان لەقاڵب درابوون تائێستا.

ئەمڕۆ لەمسەردەمەدا ژنان زانیاری فروانتریان لەبەر دەستایە ئەزانن کەکێشەی جنسی و بێ توانای هێزی جنسی تاچ رادەیەك کاریگەری هەیە لەسەر چارەنوسی ژیانی هاوسەریان وەلەنێوان نارەحەتیە دەرونیەکان و ئازارە جنسیەکاندا چ پەیوەندیەکی نزیك هەیە، وەچاوەڕوان ئەکەن هاوسەر سەرەڕای (دابین کردنی پێویستی) داواکاری جنسیەکانیشیان جێبەجێبکەن لەهەمان کاتدا وادێتە بەرچاو کە ئەمڕۆ بێ خەمی و ساردی ژنان لەپەیوەندی جنسیدا زیاترە لە زەمانی رابردوو بەڵام ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەمڕۆ ژنان بەهۆی ئەوەی بەجورئەتەوە گرفتەکانی خۆیان دەرئەبڕن و تێئەکۆشن بۆ چارەسەری کێشەکانیان ڕێژەیەکی زۆری ژنان ئامادەی پەسەندکردنی ڕێك کەوتنی جنسی نین ئەمەش خۆی لەخۆیدا لەجیهاندا بووەتە هۆی زیاترکردنی ڕێژەی تەڵاق.

(پەندو ئامۆژگاریتان بوێت)

ڕێگایەکی تر بۆچاکتر دەرك کردنی مەسائلی جنسی بریتیە لەگفتوگۆکردن و ئامۆژگاری وەرگرتن، ئەو کەسانەی بەئەندازەی پێویست زانیاری جنسیان نیە وەیان ناتوانن بەپێی پێویست سوود لەو نوسینانە وەرگرن کەلەم بارەیەوە نوسراون رەنگە کیشەی جنسیەکانیان بۆ پزیشك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی و مەزهەبی دەربڕن رەنگە زۆر کات ئەوان ئامۆژگارییەکی بەکەڵکیان بکەن یان بیانێرن بۆلای دەرونزانێك.

(بەكورتی)

خاڵێكی زۆر گرنگ كەناكرێت فەرامۆش بكرێت ئەویە كە پێویستە تائەتوانی زانیاری بەدەست بهێنی سەبارەت بەكرداری جنسی‌و بەئەنجام گەیاندنی ئەم زانیاریانە بۆ درێژەدان لەژیانە سەركەوتوویی زۆر گرنگە، دەبێت هەمیشە ئەوە بزانین بۆ مانەوە لەژیان تەنها پێویستتان بەخواردن و شوێنێك نیە بۆ گوزەراندنی ژیان بەڵكو پێویستان بەخۆراكی رۆحیش هەیە، جگە لەسەلامەتی جسمی دەبێت ئاگاداری ژیانی سۆزداریش بیت.

لەبەر ئەوەی ژیانی جنسی ئێمە زۆر گرنگی هەیە بۆ سەر سەلامەتی ئێمە لەبەر ئەوەی سەلامەتیش بناغەی ژیانی رۆژانەمان پێك دەهێنێت، دەبێت هەمیشە گرنگی بەمەسائیلی جنسی بدەین هەڵبەتە لێرەدا مەبەستم ئەوە نیە كە زیاد لەپێویست‌و هەمیشە گرنگی بدەین بەچێژی جنسی و لایەنە كانی چونكە ژیانی جنسیش بەتەنها ناتوانێ تەئمینی خۆشبەختی ژیانی هاوسەری بكات بەڵكو تەنها پایەیەكی بناغەو سەرچاوەیەكی ئیلهامەو بۆگەشتن بەخواست‌و ئارەزووەكانی ژیان.

زانیاری زیاتر سەبارەتی بە بابەتە جنسیەكان‌و ژیانی جنسی گونجاو نیشانەی توانای زیاتری فیداكاری‌و خۆشویستنەو دەبێتە هۆی باشترو گونجاوتر لەگەڵ تێكڕای ئەندامانی خێزان‌و دۆست‌و هاوكارەكانتدا وە دەرونێكی یەكسان‌و ئاراممان پێ دەبەخشێ وەلە دەرونماندا هێزی موگناتیسی و جەزابیت بڵاودەكاتەوە بەرەو لای خەڵكی.

بەشی شانزەهەم

(خۆت لەترسە بێ هۆکان ڕزگار بکە)
(جۆرەکانی ترس)

ترس خاسیەتێکی مرۆڤە کەلە هەموو کەسێکدا بوونی هەیەو گشتییە، لەرووی جەسمیەوە زۆر گرنگە چونکە مرۆڤ کاتی ڕووبەڕووی مەترسی دەبێتەوە هەوڵ ئەدات پارێزگاری لەخۆی بکات. کاتێك مرۆڤ ڕووبەڕووی هەڕەشەی مەرگ یان هەر جۆرە زیانێکی کەسێتی دەبێتەوە دەبێتە خۆراکی ترس.

((لئون مونس)) دڵێت کە ترس ئاگادارمان دەکاتەوە لەمەترسیەکانی ژیانی دونیای ئەمڕۆ مرۆڤ لەهەموو ڕویەکەوە چواردەوری بەتەهدیدو ئاگادارکردنەوە گیراوە کە هەر ئەو ترسە وامان لێ ئەکات کە ئاگاداری خۆمانبین و خۆمان بۆ هەر جۆرە ڕوداوێك ئامادە بکەین. بەتاقیکردنەوە ترس و نیگەرانی جسمی و دەرونی دەست نیشانکراو ئەنجام ئەدرێت، کە ئەو مەبەستەش تەنها هاوکارییە بۆ هەڵاتن لەومەترسیە یان ڕووبەرو بوونەوەیەتی.

لەکاتێکدا ئێمە ڕووبەڕووی مەترسی ئەبینەوە ئەگەری گەشتنە سعادەت و خۆشبەختیمان دەکەوێتە مەترسیەوە هەست بەنیگەرانی و لێدانی دڵ و قورس بوونی ئەندامەکانی لەش و لاڵبوونی زمان و گۆڕانی ڕەنگی دەم و چاو واتە ڕەنگ پەڕین و زۆر شتی تر ئەکەین کەڕەنگە ڕووبەڕووی هەموو کەس بێتەوە.

هەرکەسە لەبەرامبەر داواکارییەکانی ترس بەرەنگاری جۆر بەجۆر نیشان ئەدەن، بەڵام پێویستە ئەو راستیەش بزانرێت کە تێکڕای خەڵکی لەبەرامبەر ئەو حاڵەتانەی کەترس پێك دەهێنن بەشێوەی یەکسان بەرەنگاری نیشان نادەن.

هەندێ بەهیچ شێوەیەك لەسەگ ناترسن بەڵام لەوەڕینی سەگ زۆر ئەترسن هەندێ لەهەورە بروسکە ئەترسن لەکاتێکدا هەندێکی تر هیچ جۆرە ترسێکیان لەهەورە بروسکەنیەو زۆر بەئاسایی ئەزانن لە کاتێکدا هەندێکی تر کە لافاوێك دەبینن ناتوانن بەرلەترسی خۆیان بگرن.

(ئێستە دەست نیشانی هەندێ لەترسەبێ هۆکان دەکەین)

Idrophobie	ترس لەئاو
Ailurophobie	ترس لە پشیلە
Androphobie	ترس لەئینسان
Pathophobie	ترس لەنەخۆشی
Microphobie	ترس لەمیکرۆب
Tisiophobie	ترس لەنەخۆشی سیل
Zoophobie	ترس لەحەیوانات
Misophobie	ترس لەپیس بوون
Sifilophie	ترس لەنەخۆشی سیفلیس.
Sitophbie	ترس لەخواردن
Acrophobie	ترس لەشوێنی بەرز
Agoraphobie	ترس لەشوێنی زۆر کراوە
Phobophobie	ترس لەخودی ترس

(ترس یان وەهمی سادە)

ترسی سادەو بێ هۆ بریتیە لەبەرەنگار یەك كەپەیوەندی بەتاقیكردنەوەیەكی هەڵەوە هەیە لەسەرەتای ساڵەكانی ژیان وەك ترس لەپەلاماری سەگ یان مار یان مشك. هەوڵبدە روداوێكی رابردوو كەبوەتەهۆی پێكهێنانی ترس لە مێشكدا دووبارە نوێ بكەیتەوە، وەك ئەو ژنە نەخۆشەی كەسەردانی منی كرد بەهۆی كێشە دەرونیەكانیەوە، ئەیگێڕایەوە كەجارێك لەتەمەنی دوانزە ساڵیدا مشكێكی مردووی لەژێر جێگای نوستنەكەیدا بینیوە بەشێوەیەك ترساوە كە هاوارێكی بەرزی لێ بۆتەوە، براكەی بەسوعبەتەوە ئەو مشكەی لەو شوێنەدا شاردبۆوە لەو رۆژەوە ئەو هەموو شەوێ پێش خەوتن بەدیقەت سەیری ژێر جێگاكەی ئەكرد ئەیوت زیاتر لەمشك ئەترسێ تاوەكو سەگێكی هار.

(وەهمی پێچاو پێچ)

ترسی تێكرژاو و پێچاو پێچ بریتیە لە ترسێك كە پەیوەندی بەگرێ یەكی شاراوەی جێبەجێ نەبوەوە هەیە كەلە لاشعوری ئەو كەسەدا شاراوەتەوە بەم جۆرە نەخۆش پارێزگاری لەخۆی ئەكات بەترسێكی بێ هۆ لەبری ترسێكی حەقیقی بۆ نمونە كچێكی شوونەكردو كەتوشی ((میزوفوبی)) واتە ترسی پیس بوونی هەیە رۆژی چەند جار بەبێ هۆ دەستەكانی ئەشوات رەنگە لەراستیدا توشی پیس بونێكی ئەخلاقی بوبێت هەربۆیە ئەم ترسەی ئەو هەمان ترسی حەقیقی یان نائاگای ئەوە.

(خرافات چیە؟)

لەنێوان ترس و خرافاتدا هەمیشە پەیوەندیەكی پتەو هەیە بەشێوەیەك ئەتوانرێت بوترێ لەراستیدا ترس ((Kariszoiz)) وەك چۆن بۆ نموونە هەندێ لەو بڕوایەدان رووبەڕونەوەی لەناكاو لەگەڵ پشیلەیەكدا نیشانەی ئەوەیە رووداوێكی ناخۆش روو ئەدات وەهەندێكی تریش لەو بڕوایەدان كە جومعەی ١٣ی مانگ رۆژێكی شووم دەبێت.

((کارل استلزم)) دەڵێ بەلای کەمەوە نیوەی ئەوانەی کەماستەرنامەیان وەرگرتووە لەئەمەریکا باوەڕیان بەخرافات هەیە

(ترسە بێ هۆکان)

ترسی بێ هۆ یان توڕەیی بریتییە لە بەگومان بوون لەبارەی شتێکەوە کە بەهیچ شێوەیەك ڕاستەو بەوشێوەیە نیە بۆ نموونە لەچوار ڕیانێکدا گڵۆپی سوور داگیرساوە وەترست هەیە کە درێژە بەرێگا ڕۆشتنبدەی ڕانەوەستی و وەبەبێ هۆ وەسوەسە ئەخەیتە دڵی خۆتەوە.

ڕەئیسەکەت لەپڕدا بانگت دەکات بەبێ هۆ ئەسەری ترس لەدەموو چاوتدا ئەبینرێت وەهەزاران فیکری خراپ بەمێشکدا ئەگوزەرێ، لەپڕداو بێ ئەوەی چاوەڕوانبیت و خۆت ئامادە کردبێ داوات لێئەکرێ چەند ڕستەیەك قسەبکەی بەڵام بەبێ هۆ ئامادەیی قسەکردنت نیە لەبەر ترس.

لەرێستوراتێکی دەرەجەیەکدا خواردنێکت بۆ دائەنێن کە تاحەدێ تامەکەی عەجیبە یان کەمێ توندە ئەو فیکرە ئەخەیتە مێشکی خۆتەوە کەخواردنەکە ژەهراویەو لەبەر ترس ڕەنگت تێك ئەچێت.

لاوێکم ئەناسی کەبەردەوام ترسی لەمردن هەبوو پاش هەوڵێکی زۆر سەبەبی ترسەکەیمان بۆ ڕوون کردەوە وە ئێستاش بەتەواوی ڕزگاری بووە لەو ترسە بێ هودەیە.

(ترسی بێ هۆ نیشانەی چییە؟)

ترسەکان یان ترسەبێ هودەکان و نائاساییەکان بریتییە لەوەسیلەی هەڵاتن لەکێشمەکێش و گرێ دەرونیەکان تا ئێستا نزیکەی ٨٠- تا ١٠٠ جۆر ترس بێ هودە دەست نیشان کراوە کەهەموویان نائاسایی و غەیرە مەنطقین وە هەموویان پەیوەندیان بەتاقکردنەوەکانی ڕابردو وە هەیە.

ئەوان حسابی سۆزی جێنشین و کێشەکانی ڕابردو بۆ ئەم ترسانە ئەگێڕنەوە هەندێ جار ترسی نائاسایی نیشانەی ڕووداوێکی نابەجێی تێپەڕیوە

بەواتایـەکیتر ترسـی بـێ هـۆ خـاوەنی نەخـشیەکی درایـژراوە واتـە هـەوڵی شاردنەوەو ئاڵوگۆڕی ترسێك ئەکات کەبەبروای ئەو زۆر مەترسی هەیە.

بۆ نموونـە: تـرس لەبروسکەی هـەور ڕەنگە هۆکـەی ترسـی بیرەوەری بـاوکی بێت کـە زۆر بەتونـدی هێرشـی بـۆ دایکـی ئـەبردو بەنەعرەتـەو قسەی ناشیرین هێرشی بۆ ئەبرد، لەنەخۆشیدا نیگەرانی و تەشویش دەبێتە هۆی گرفتی جسمی وەئەم گرفتە جسمیانە جارێکی تـر پلـەی تەشویش زیـاد دەکـات و ئـەم خولانـەوە بەردەوام درێژەی دەبێت.

(بابەتێکی ترس لەسەر نەخۆشی دڵ)

نانسی کچێکی ٢٦ ساڵ بوو کەلەترسی نەخۆشی دڵ ئازاری بەدەست ((فوبی Cardio))وە ئەچەشت، تەئکیدی ئەکردەوە کەنارەحەتی دڵی هەیـەو درەنـگ یان زوو سـەکتەی دڵـی لـەناوی ئـەبات و تـاقیکردوەی دکتۆرەکـان ئـەنجامی مـەنفی هەبوە لەگەڵ ئەمەشدا نانسی دڵنیا بوو کە نەخۆشـی دڵەکـەی بـەزووی لـەناوی ئەبات پـاش چـەند جەلسەیەك زانیم کـەماوەی شـەش مـانگ لەدڵـەوە هاوسـەری یـەکێ لـەهاورێکانی خـۆی خـۆش ویستووە کـە ژنێکـی ٤٠ سـاڵە بـوو نەخۆشـی سەرەطانی هەبوو.

نانسی لەدڵەوە بەخۆی وتبوو چەند باش ئەبێت ئەم ژنە واتە هاوڕێکەی زوو بمرێـت، خـواکردی ئـەو ژنـە بـەد بەختـە مـردو نانـسی شـووی بـە هاوسـەری هاورێکەی کرد بەڵام چەند مانگێك بەسەر هاوسەریاندا تێ نەپـەڕیبوو کەهەسـتی بەنیگەرانییـەکی تونـد ئـەکرد و ترسـی لـە مردنێکـی لـەناکاوی هـەبوو، ئـەو لەلاشعوری مێشکی خۆیدا وای دانابوو کەئەم بووەتـە هـۆی مردنـی هاورێکـەی لەبەر ئەمە تەشویشی بێ هوودەی دەربارەی نەخۆشی دڵ بۆ ئـەو وەسیلەیەك بـوو بۆ هەڵاتن لەهەستی تاوانبارییەکەی.

شەرحی فەلسەفەی دەرونیم بۆ کرد سەبارەت بەترسی بێ هـودە بـۆم ئیسپات کـرد کـەهیچ جـۆرە گوناهێکیلـە مردنـی هاورێکەیدانیـە هەربۆیـە پاشـان

لەماوەیەکی کەمدا ئاساری نیگەرانی لەدەم و چاویدا بەدی نەئەکرا و ئارامی خۆی بۆ گەڕایەوە.

(بابەتێکی ترسی بێ هودە لەبەرزی (اکروفوبی))

پیاوێکی خێزاندار لەبەر ئەوەی لەبەرزی ئەترسا سەردانی کردم وە رایگەیاند هەر کاتێك دەچێتە شوێنێکی بەرز سەری گێژدەخوات و رشانەوەی دێت، سەردانی چەند دکتۆری کردووەو هیچ کامیان سەریان لەو نارەحەتیەی ئەو دەرنەچوە.

پاشان رون بویەوە کچەکەی پێش ئەوەی شووبکات حامیلە بووە وەکچەکەی بردبوو بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەتی و بەناچاری کچەکەی لەوێ منالّی ببوو وەژن و پیاوێکی نەناسراویش منالّەکەیان هەلّگرتبوەوە بەم شێوەیە پەردەیەك درا بەسەر ئەم مەوزوعەدا بەشاراوەیی مایەوە، لەگەلّ ئەمانەشدا پاش شەش مانگ باوکی کچە بەشێوەی صودفە زانی کەنیوەی دانیشتوانی گەرەکەکەیان چیرۆکی کچەکەی ئەم ئەزانن، بەتەواوی لەم کاتەدا بوو ئەو ئەم ترسی بەرزیەی لادروست بوو چونکە ژوورەکەی لەقاتی حەوتەم دا بوو هەرکات لەپەنجەرەکەوە سەیری خوارەوەی بکردایە زۆر ئەترسا.

بۆم روونکردەوە کەترسی ئەم لەبەرزی لەراستیدا هۆیەکە بۆ ئەحساسی شەرم سەبارەت بەکردەوەی کچەکەی.

(ترسی بێ هۆ دەبێتە هۆی تەشویش و نیگەرانی)

فەهرەستێکی تەواو لەبەردەستدا نیە سەبارەت بەترسە جۆربەجۆرە بێ هۆکان و سەبەبەکانی لەگەلّ ئەمەشدا ئێمە هەندێ جار سوود لەوتاقیکردنەوانەی خۆمان وەرئەگرین لەو نەخۆشانەی کە دێن بۆ لامان هەروەها ئەنجام لەخەوخەیالّەکان وەر ئەگرین بەپێی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کەتووشی یەك جۆر ترس بوون، ترسەکان پۆلێن و جیادەکەینەوە بۆ نموونە لەو

تاقیکردنەوانەی کەلەبارەی ڕێژەیەکی زۆرەوە بەدەستمان هێناوە گەشتوینەتە ئەو ئەنجامەی کەترسی تووشی بوونی ((سفلیس)) زۆر جار ترسێکە بەهۆی معاشقە لەگەڵ هاوجنسدا پێك دێت.

ترس لەپیس بوون هێمایە بۆ ترسی پێس بوونی ئەخلاقی، ترس لەحەیوانات نیشانەی ترسە لەباوك بەم پێیە هەر ترسەو هۆی تایبەتی خۆی هەیە کە ئەبێت بەشێوەی جیاجیا بخرێنە ژێر لێکۆڵینەوە.

(ترسەراستیەکان‌و ترسە عەصەبیەکان ئەتوانرێت بخرێتە ژێر سۆڵتەی خۆتەوە)

سەبارەت بەترسە راستیەکان ئەتوانرێت بۆ بەدەست هێنانی سەرکەتن لەشوێنێکی ترسناك بەشێوەیەکی سوود بەخش سوود وەرگریت وەك چۆن بۆ نموونە ترسی هەستکردن بە دڵنیانەبوون لەئاینده چ بۆ خۆمان یان بۆ ئەندامانی خێزانەکەمان کە پشتیان بە ئێمە بەستوە هانمان ئەدات کە سوود لەپارەکانمان وەربگرین‌و بەشێوەیەکی عاقڵانە سەرفی بکەین. وەپاشەکەوتی تامینی ئاینده‌ی خۆمان لەهەموو ڕوویەکەوە پایەدارتر بکەین لەکاتێکدا ترسە عەصەبی‌و ناثاساییەکان ئەتوانرێت حسابی دزێکیان بۆ بکەین بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسە بێ هۆو زیانبەخشەکان ئەبێت دەست بدەنە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:-

١-باوەڕ بەترسەکانی خۆتان بکەن.

٢-دەرك بەترسەکانی خۆتان بکەن.

٣-خۆتان سەرقاڵ بکەن‌و بۆ بەهرەمەند بون لەژیانتان دەست بەکاربکەن.

٤-چارەیەك بدۆزنەوە بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسدا.

٥-لەکاتی پێویستدا سەردانی پسپۆڕێکی زانا بکەن‌و دان بنێن بەهەبوونی ترس لەخۆتاندا.

پەسەنکردنی هەبوونی ترسی جۆر بەجۆر لەخۆتاندا بەشهامەت‌و ئازایەتی تەواوەوە تەنها ڕێکخستنی ترسە راستیەکان یان دەست کردەکان نیە، کەبۆ روو

بەروو بوونەوە یان نیگەرانیت بەڵکو پێویستە تۆ ترسەکانی خۆت وەکو هەموو شتێکی ئەم جیهانە قبوڵ بکەی.

بەخواردنەوەی مەشروب وەیان شاردنەوەی نیگەرانیەکانت ناتوانیت لەنیگەرانیەکانت هەڵێی ئەو نیگەرانیانەی کەبەردەوام مێشکی داگیر کردووی خۆ کوشتنیش بۆتێ چارەسەرناکات هەرکاتێك فەهرەستی ترس و نیگەرانیەکانی خۆت بەجوانی ئامادە بکەیت و بکەویتە لێکۆڵینەوەی دەقیقی ئەوکات ئەبینی کەبەشی زۆر یان خۆبەخۆ لەناو ئەچن.

بۆ نموونە: ئایا تۆ ئافرەتێکی حامیلەیت و هەستت بەترس و نیگەرانی کردووە؟ ئایا توشی تەشویشێکی لەناکاو بوویت کە پێشتر هەرگیز بەو شێوەیەت لێنەهاتبێ.

هەرکات بکەویتە ئامادەکردنی ڕێژەی ترسەکان خۆت ڕووبەڕوی ئەم ترسە دەبیتەوە ((لەمناڵ بوون ئەترسم)) لەبیرت بێت تۆش بەهەمان شێوە هاتویتە دونیاوە پرسیار لەو ئافرەتانە بکە کە ئەم قۆناغەی تۆیان تێپەڕاندووە تاوەکو نیگەرانیت لە ناوبچێت. هەموویان دڵنیات دەکەنەوە کەتۆ لەخۆتەوە واو لەخۆڕا ئەترسی ئەوکات هەم مناڵبوونت بەئاسانی ئەنجام ئەدرێت و هەم وەکو خەڵکیش دەبیتە خاوەن منداڵێکی جوان.

ئاگاداری چۆنیەتی ترسەکانی خۆت بە

یەکەم پرسار کە پێویستە لەخۆتی بکەیت بریتیە لەم پرسیارە ((ئایا بەراستی هیچ شتێ بوونی هەیە کەدەبێتە هۆی ترسی من)). کاتێك سەگێکیهار دوات دەکەوێت غەریزەی بەرگری هانت ئەدات کەپەنا بۆ شوێنێکی ئەمین بەریت بەم شێوەیە بەهەست کردنی کەمێك ترس لەمەترسی رزگارت ئەبێت.

بەڵام هەرکات تەنها لەبەر ئەوەی مشکێك بەبەر دەمتدا ئەڕوات ترس دات بگرێ دڵنیابە لەوەی کەترسەکەت بێ هودەیە چونکە خەتەرێك ڕووبەڕووت نەبوەتەوە هەرکاتێك پێویست بکات نەشتەرگەریەکی قورس بکرێیت زۆر

ئاسـایی‌و مـافی خۆتـە کـە هەسـت بـەترس بکـەیت بـەڵام هـەرکات لـەنزیکی تاقیکردنەوەی ڕێژەیی بویتەتەوە ئەویش لەکاتێکی چاوەڕوانکراو پێش وەخت ئاگـادار کرابـی هەسـت بـەتوڕەیی بکـەی زۆر هەڵـەیت ئەگـەر لـەو بڕوایـەدابیت کەنارەحەتی‌و تەشویشی تۆ ئاساییە.

ئەگەر لەزۆر شت یان لەهەمو شتێ ئەترسی بەو پەڕی راستی فەرەستێك لەتێکڕای ئەو شت‌و هۆیانەی کەدەبنە هۆی پێك هێنانی ترس لـەتۆدا ئامادەبکە وە بەدیقـەت روبـەڕوی هەریـەك لـەو ترسانە بەرەوە تابزانیت کامیـان ئاسایی و کامیان نائاساییە.

(هەوڵبدەن بۆ لەناوبردنی ترسەکانتان)

تەنها ئاگاداری لەبارەی ترسـەکانتان‌و ئیعتراف کردن بە هـەبونیان بەس نیە هەڵبەتە ئەم ئاگادارییانە یەکەمین هەنگاوی پێویستە بۆ ئاشنابوون بە چۆنیەتی ترسەکانتان بەڵام لەو گرنگتر ئەوەیە کە ئایا پێویستە پاش ئەم زانیاریانە چی بکرێت. هەرکات بەراوردی ترسەکانی خۆت کرد ترسە ئاسایی‌و مەنطقیەکان‌و دڵنیا بوویت لـەوەی کەلەهەنـدێ رووەوە بەتـەواوی ترسی تۆبێ سەبەبە نەبێت بەخۆتان بڵێن :((راستە من ئەترسم بـەڵام نەبێت ئێستا چی بکرێت؟)) ئـەو کات بۆ چارەسەرکردنی رێگای چارەیەك بدۆزیتەوە.

ئەو سەربازانەی کەبۆ شەڕ ئەچن بەراستی هەقیانە بترسـن سـەرەتا رێژەیـەکی زۆریـان تـرس دایـان ئـەگرێت بـەڵام پاشـان حساباتی شـەڕەکە ئەکـەن‌و بـە ورەو هێـزەوە بـۆ ئەنجامـدانی وەزیفـەی خۆیـان دەڕۆن بـۆ شـەڕی خۆیـان کەمـەجالێك ناهێڵنەو بۆ بیرکردنەوەو بیرهێنانەوەی ترس...

لـەژیانی رۆژانەمانـدا خۆشبەختانە ئەو مەترسـیانەی هەڕەشـەمان لـێ ئـەکات زۆرنیەو بەپێچەوانەوە رێگـای بـەرگرتن لە عاقبـەتی ئەم مەترسیانە زۆر زۆرە بـۆ نموونـە یـەکێك لەنەخۆشـەکانم کـچێکی لاو بـوو لـەو بڕوایـەدا بـوو کـە تووشـی نەخۆشیەکی بێ دەرمان هاتووە درەنگ یان زوو مەرگ تەمەنی گەنجی ئەو لەناو

ئەبات، لەگەڵ ئەمەشدا بە تێپەڕاندنی دەورانێکی سەرتای ترس توانی بە ئیرادەی یەکی پۆڵاینەوە زاڵ بێت بەسەر کێشەکانی خۆیدا وەخۆی کۆکردەوەو بڕیاری دا باقی تەمەنی بەخۆشی بگوزەرێنێ.

بەوەی کەلەزۆر رووەوە کرداری جنسی لێ قەدەغە کرابووبۆ خۆ سەرقاڵ کردنی خۆی پێویستی بەکارێك بوو بۆیە دەستی بەخوێندنەوەی زمانە بیانیەکان کردو لە ماوەی شەش مانگدا بەشێوەیەك لەزمانە خاریجیەکان زانیاری بەدەست هێنا کەبە پارەیەکی زۆر دامەزرێنرا لەشەریکەیەکی گەورەدا، پاشماوەی ساڵەکانی ژیانی سەرفکرد لەکاری خزمەت گوزاری کە تەواوی کاتی ئەوی پڕ کردەوە ژمارەیەکی کەم لەخەڵکی وەرەنگە هیچ کەس نەیان ئەزانی کە چی ئایندەیەکی غەم هێنەر چاوەڕوانی چارەنووسی ئەم کچە بەدبەختەیە وەك بڵێی خۆشی مەرگی چاوەڕوان کراوی لەبیر نەمابوو.

ترس و تووڕەیی رەنگە حوکمی سەرچاوەی هێزێکی سۆزداری بێت چونکە توشبوونی ئەم جۆرە ترسە زۆر سوود بەخشە بۆ قەرەبوو کردنەوەی کەم و کورییەکان، یەکێك لەهاوڕێکانم زۆر ئەترسا لەچوونە ژیانی هاوسەری، رێگای بەمێشکی ئەدا ئەفکاری عەجیب و غەریب لەبارەی لایەنی جنسیەوە تاوتوێ بکات بەڵام ئەو چێژەی کەلەم خەیاڵانەوە وەری ئەگرت جێگیرێکی بێ مانا بوو چونکە لەدڵەوە ئارەزووی چێژی راستەقینەی هاوسەری ئەکرد...کێشەی بنەڕەتی ئەو ئەوە بوو کە ئەترسا هەرکاتێك هاوسەری بکات لەرووی جنسیەوە توانای جێبەجێکردنی وەزیفەی هاوسەری نەبێت یەکەمین شت کەپێویستە دەربارەی ئەم جۆرە ترسانە بزانرێت بریتیەیە لەدوور کەوتنەوەی لەگەشە پێدانی ئەو خەیاڵانەو بەعادەتێکی ناپەسەندی حیساب بکرێت و لەریشەوە ئەو خەیاڵانە دەربهێنرێت بە ئازایانە.

هەرکاتێك بەباشی لە لێدانی پیانۆ نازانیت و هاوڕێیەکت تکات لێبکات پارچە مۆسیقایەك لێبدەی ترس دات ئەگرێ، هەرکات رووبەڕووی ئەم جۆرە ترسانە بویتەوە داوا کارییەکی لەم شێوەیەت لێبکرێت بەو پەڕی ئازایەتیەوە قبوڵی بکە

سەرەتا لەهاوڕێ نزیکەکانتەوە بەو پەڕی ئازایەتیەوە دەست پێبکە ئەگەر پەنجەکانت بەئاسانی نای ژەنن بێ درەنگ بە بیانوی ئەوەی کاتت نییە یان تاقەتت نیەواز لەژەنینی مەهێنە بەم جۆرە پاش چەند جارێك تاقیکردنەوە ئەبینیت کەورده ورده ترسی بێ هۆت لەناو ئەچێ.

یەکێك لەدەرون زانەکانی نیۆرك بۆ هونەرمەندان و هونەرپیشەکان کە توشی ترسی بێ هودە هاتوون نەخۆشخانەیەکی کردۆتەوە، هەرنەخۆشێك واتە هەر هونەرمەندێك ناچار ئەکرێت لەبەرامبەر ئەو دانیشتوانەی گاڵتەی پێ ئەکەن و فیکە لێدان، قیرەقیڕ ئەیانەوێت ئەو بترسێنن دەبێت هونەری خۆی نیشان بدات پاش چەند هونەرنیشاندانێك لەم جۆرە هەر قەرە باڵغیەك هەرچەندە هەیا هو بکەن و فیکە لێبدەن ناتوانن ناچاری بکەن واز لەهونەر نیشان دان بهێنێت.

ئایا لەتاریکی ئەترسیت؟ تێکڕای چراکان لەماڵەکەتدا بکوژێنەوە بەو پەڕی دیقەتەوە بکەوەرە دۆزینەوەی هەندی ئەشیای دیارکراو دەست نیشانی ئەو شتانە بکە کەناتوانی دیاری بکەی و هەرڵبدە لەمێشکتدا ژمارەی دەقیقیان بزانی.

چەکمەچی مێزوو شتە داخراوەکان بکەرەوەو بکەوەرە بیری جن و پەری سەرت سوو ئەمێنێ لەوەی کەهیچ ئەسەرێکت لەم بارەیەوە دەست ناکەوێت.

(خۆتان سەرقاڵ بکەن)

ڕێگایەك تر بۆ زاڵ بوون بەسەر توڕەیی و ترسی بێ هودا خۆمەشغوڵ کردنە، مێشکی مرۆڤی بێ کار هیچ بۆشاییەکی ژیانی بۆ پڕ نابێتەوە، ئەو دونیایەی کە ئێمە ژیانی تیا بەسەر ئەبەین هێندە پێچاوپێچە کەهەریەك لە ئێمە لە ٢٤ سەعاتی شەو ڕۆژێکدا ئەتوانین مەشغوڵ بین سوود وەرگرتنی باش لە ئێستای حاڵ بەشداری کردنە لەئیش و کارەکانی جیهان. قەدەر ئامادەیە لەهەوڵەکانتان سەبارەت بەڕوداوەکانی جیهان چ لەخەیاڵی و چ حەقیقیش کەم کاتەوە.

ئەو کەسەی تووشی ((ترسی بێ هۆ)) یە بەبەردەوام لەقەرەباڵغی هەڵدێ تەنها دڵ بۆ نیگەرانیەکانی خۆی شۆڕ ئەکات و بەدبەختی خۆی تونتر ئەکات،

هەرکاتێك پەیوەندی بەهێزت بەجیهانی دەرەوە هەبێت و هەموو ئەو خۆشەویستییەی کەلە دەرونتدا حەپەست کردوە بکەیتە فیدای خەڵکی دەوروبەرت و ئامادەی قبوڵکردنی خۆشەویستی خەڵکی تر بیت ئەبینیت کە زنجیری ترسە بێ هۆکانت و نیگەرانیەکانت کەبەندیان کردویت خۆبەخۆ لەناو ئەچیت و خۆشیت بۆ ئەگەڕێتەوە.

(داوای هاوکاری بکە)

هەرکاتێ بەجدی ئامادەی بەرەنگار بوونەوەت نیە لەگەڵ ترسەکانت کە((زۆربەمان ئامادەین)) سوود لەهاوکاری مرۆڤێکی تێگەیشتوو وەربگرە. ئەمڕۆ بەهەمان چاوی نەخۆشی جسمی سەیری نەخۆشی دەروونی ئەکرێت واتە نارەحەتیەك کەلە ڕێگای ئاساییەوە دروست بوو بێت لەهەموو ڕوویەکەوە لەرێگای چارەسەرو دەرمان و چارەسەر دەکرێت.

ترسی بێ هۆ جۆرێکە لەنەخۆشی دەروونی وەك چۆن ئازاری ئەژنۆ قاچ شەل دەکات بەهەمان شێوە مێشکیش بەهۆی ترسەوە توشی شەلی و بێ توانای دەبێت لەئەنجامدا لەرێگای گەشەکردنەوە سست و لەرووی زهنی و سۆزداریەوە هەمیشە هەست بەدەردو ماندوری دەکات ئاگاداری جوانیەکانی ژیان نیە ئەم نارەحەتیە لەسەر تۆ ئەسەرێکی خراپی هەیە چێژی ژیانت لێوەرئەگرێتەوە بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێویست وەك هەیە چێژ لەجوانی و خۆشیەکانی ژیان وەرناگرێت.

لەهەر دەنەفەر نۆ نەفەر ئەتوانن بە پەیڕەوکردنی ئەو دەستورانەی دەستنیشانمانکردن ترسەبێ هۆکان لەخۆیان دوو بخەنەوە.

بەڵام نەفەری دەهەم ڕەنگە بەتەنها نەتوانێت لەم ڕێگایەوە سەرکەوتو بێت ئەگەر ئەم نەفەری دەیەمە تۆیت پێویستت بەهاوکاری، خۆت و خێزانەکەت و هاوڕێکانتە وەزیفەتە کە ئەو ڕێژەی خۆشبەختی و ئارامی ڕۆحیەی کەهەر مرۆڤێك لەژیاندا پێویستیەتی بەدەستی بهێنێت.

بەشی حەڤدەهەم

(دوور کەوتنەوە لەقەتیس دانی خۆتان)

سادەترین پێناسەی نەفرەت ئەوەیە کە پێچەوانەی دۆستیەی زۆر کەس ئینکاری ئەکەن کەبەرامبەر بەخۆیان یان خەڵکی تر هەستی نەفرەت لەدڵەوە دروست ئەکەن، ئاگادار نین کەئەم هەستی نەفرەتە بەئاشکرا دەرنابڕن بەڵکو هەمیشە لەژێر پەردەوە رووبەڕووبونەوەی جۆربەجۆر نیشان ئەدەن بەم شێوەیە خۆیان فریوو ئەدەن. ڕێژەیەکی زۆریان بەئاشکرا نەفرەت دەرنابڕن چونکە ئارەزوو ناکەن هەست بەتاوان بکەن هەر بۆیە دەروونزانان بۆ دیاریکردنو دەست نیشان کردنیان دەستەواژەی (دوژمنی) یان (خراپەویست)ی لێناون چونکەماناى ئەم وشەیە کەمێك خەفیفە و دوژمنی یان خراپ ویست ئەتوانرێت بەقەدی درەختێك تەشبیە بکەین کەگەڵاو لقو پۆپی لەراە بەدەری لێ دەبێتەوە، لەگەڵاو لقەکای قەدی درەختی دوژمنی ئەتوانرێت ناوی ئەمانە ببرێت: ((کەچ رەفتاری- زمان پیسی- نەفرەت- گۆشەگیری- توڕەیی- تاوانبار کردنی بێ هۆ- کەلە رەقی- شایعەی بێ ئەساسو شەرکردنو چەندانی تر))، بەشێوەیەکی گشتی ئەتوانرێت بوترێت دوژمنی تێکەڵی ئەو هەموو سۆزانەیە ئەمەبەستی بریندار کردنی دڵی خۆمانو خەڵکی یە.

(دەربڕینی هەستە دوژمنیەکان هەندێ جار بەشێوەیەکی نائاگایەنە جێبەجێ ئەکرێت)

دەربڕینی هەستی دوژمنی بەشێوەیەکی هەمیشەیی بەشێوەیەکی ئاشکرا دەر نابڕێت بەڵکو بە پێچەوانەوە بەشێوەیەکی شاراوە هەندێ جار جێبەجێ ئەکرێت.

دکتور ((کارل مینن گر)) لەکتێبە بەناوبانگەکانیدا ((مێشکی مرۆڤ))و ((ئینسان دژی خۆی))و ((دۆستی دژی دوژمنی)) بەدیاری کردنی شێوەی ئینسان خزمەتێکی زۆری بەمرۆڤایەتی کردووەو لەدەرونی مرۆڤی کۆڵیوەتەوە کە چۆن مرۆڤ لەکاتێکدا مەردانە بۆ چاکردنی وەزعی جیهان دەجەنگێت و خەیاڵی ژیان و دۆستایەتی هەیە لەهەمان کاتدا بۆ رزگار بوون لەدەستی کێشە شاراوەکان و ئەزیەتەکانی دەست ئەداتە شەڕو هەراو خۆکوشتن.

هەرکاتێك بڵێن تێکڕای بەدبەختەکانی دونیای پێشکەوتوو لەبێ توانایی ئینسان سەرچاوە ئەگرێت بۆ زاڵ بوون بەسەر غەریزەی شەخصی و هەبونی دوژمنی و کوشتن زیادەوەریمان نەکردووە، بیروڕای ئازاردای خۆمان و خەڵکمان هەیە ئەگەر ئاگاداربین یان نا قەدەر ئامادەیە کەنەفرەت و دوژمنی بەشێوەیەکی جیاواز بگۆڕێت بەنەخۆشیەکی واقعی و ماڵ وێرانکەر کە بۆ پاشە ڕۆژ زۆر لە سرطان کاریگەر ترووەمەترسیدار ترە.

ئەگەر ڕۆژێ لە رووی عیلم و زانستەوە جیهان زیاتر پێشکەوێت بێ شك بۆ لێکۆڵینەوەی دوژمنایەتی لەرووی زانستیەوە بۆ لەناوبردنی مەترسی ئەم بەڵا گەورەیە لە جیهاندا بەهەمان ئەندازە هەوڵ و کۆشش و پارە سەرف ئەکەن کە ئەمرۆ بۆ ئیفلیجی منداڵ و سرطان و تێکڕای نەخۆشیە جسمیەبێ چارەسەرەکان سەرفی ئەکەن.

(بۆچی مرۆڤ دژایەتی ئەکات)

پێش دوورکەوتنەوە لەدژایەتی کردن ئەبێت بزانرێت کەسەرچاوەی دژایەتی کردن چییە؟ ژمارەیەکی زۆرمان هەر لەسەرەتای منداڵیەوە هەستی دوژمنایەتی لە دڵماندا دروست ئەکەین بۆ نموونە:-رەنگە منداڵان دژایەتی باوك و دایکیان بکەن لەبەر ئەوەی رەفتاری خراپیان لەگەڵ کردوون و درێغیان کردووە لەدەربڕینی رێژەی محبەت و خۆشەویستی و هیچ منداڵێکیش ئامادە نیە نارەحەتیە جسمیەکان قبوڵ بکات. ئەو دایك و باوکانەی کە تەسەور ئەکەن کە رێگای باش بۆ تەربیەتی رۆڵەکانیان تەربیەتی جسمی و لێدانە زۆر هەڵەن چونکە بەم کارە تۆوی دژایەتی و کینە لەدڵی جگەرگۆشەکانیاندا ئەچێنن.

((جرج دروو)) لەکاتی شەرحی ئاداب و رسومی سوورپێستەکانی ((موهاو)) دەڵێت سوور پێستەکان ((موهاو)) بەهیچ شێوەیەك لەمنداڵەکانیان نادەن و ئازاریان نادەن وەهەر کەسەیان ئەم جۆرە کارانە لەگەڵ منداڵەکانیان ئەنجام بدەن بەشێتی ئەدەنە قەڵەم، پرسیارم لەیەکێ لەسوور پێستەکانی ((موهاو)) کرد کاتێ کوڕەکەی بەدار لێی ئەدا بۆچی هیچ رووبەڕوو بونەوەیەکی نیە لەوەڵامدا ووتی:- ((بۆچی ئەبێت لێی بدەم من گەورەم بەڵام ئەو بچووك ناتوانێت زیانێکم پێبگەیەنێت ئەگەر منیش بەدار لەو بدەم کەواتە هیچ جیاوازیەکم نیە لەگەڵ ئەو سپی پێستانەدا کەکوتەك ئەوەشێنن)).

ئاشکرایە کە پێویستە رۆڵەکان تەربیەت بدرێن و بەرگری لەزیادە رەویان بکرێت، بەڵام هەرگیز نابێت توورەبوون بەکار بهێنرێت بەرامبەریان.

دایك و باوکە توڕەکان زۆر جار بێ ئاگان لە هۆی شاراوەی رەفتارە زاڵمانەکانیان بەرامبەر بەڕۆڵەکانیان. دکتۆر ((کارل مینن گر)) سەربارەت بەم دژایەتیە دەڵێت :- ((دایکان و باوکان زۆر جار ئەو رەفتارانە ئەگرنەپێش لەگەڵ منداڵەکانیان کە سالانی رابردووی منداڵیان دایك و باوکیان لەگەڵ ئەماندا کردویانە بەم شێوەیە تۆڵەی بەشێکی ئەو ئازار و رەنجانەی کەلە دەورانی منداڵی خۆیاندا چەشتویانە لەجگەر گۆشەکانیان ئەسەننەوە.

سەیریش لەوەدایە کە هەرگیز ئیعتراف ناکەن کەرەفتاریان بەتەواوی تێکەڵی هەستی دژایەتی بوە بەڵکو هەنگاوی خۆیان بەدەلیلی غەشیمانە دەرئەبڕن هەر بۆیە ئەم منالأنە کەگەورە بوون، کاسەی تێکڕای ئازارو مەینەتیەکانی تەمەنی منالیان بەشێوەی دژایەتی و دوژمنی بەسەر ئەو کەسانەدا خالّی دەکەنەوە کەلەدەورو بەریان و کاریان لەگەڵ ئەکەن بەتایبەتی منداڵەکانیان.

بەم شێوەیە ئەتوانرێت بوترێت کە کردار خراپکاریو دوژمنایەتی ئەوە بۆنەوە دەگرێزرێتەوە.

(ئەو پیاوەی کەلە ژنەکەی ئەدا)

ڕێژەیەکی زۆر ئەو ژنانەی کەبۆ چارەسەر سەردانی منیان کردووە شکاتیان لەوە بووە کەبەردەوام بەدەستی مێردەکانیان لێدانیان خواردووە. وردبونەوە لەم جۆرە پیاوانە لەرووی دەرونیەوە هەمیشە ئیسپاتی کردووە کەخۆیان لەدەورانی منداڵیاندا گرفتاری دایکێکی زۆر تووڕەو باوکێکی زۆر زاڵم و ستەمکار هاتوون.

ئاشکرایە ئەو ئافرەتەی کە بەدەستی پیاوەکەی لێدان ئەخوات زیاد لە پێویست هەستی نەفرەت و دوژمنی بەرامبەر بەهاوسەرەکەی دەبێت لەبەر ئەمە جێگای سەر سوڕمان نیە کەرۆڵەکانی ئەم جۆرە باوک و دایکانە هەمیشە بەرامبەر خەڵکی تر دوژمنی بکەن چونکە خۆشەویستی هەرگیز فێر نەکراون.

(سەرنجی فرۆید دەربارەی هەستی دوژمنی)

فرۆید لەو بڕوایەدایە کەلە دەرونی هەر مرۆڤێکدا دوو غەریزەی جیاواز بوونی هەیە. غەریزەی خۆشەویستی و غەریزەی خۆ ئازاری. هەندێ لەدەرونزانان کاتی لێکۆڵینەوە لە ((بیروڕای غەریزەی مەرگدا)) دەستنیشانی ئەم هەستی نەفرەتە ئەکەن لەگەڵ ئەمەشدا ئەمڕۆ ژمارەیەکی زۆری دەرونزانان ئەم بیروڕایەی فرۆید بەگشتی ڕەت دەکەنەوە، منیش لای خۆمەوە وەك پێشتر ووت ناتوانم پایەی مەنطقی و زانستی ئەم ڕایە پەسند بکەم بەڵکو بەبیروڕای من

نەفرەت ڕووبەڕووبونەوەی سۆزداریو بەدەست هێنانە لەبەرامبەر ئەو هێمایانەی کە کەسایەتی و ئەمنیەتی ئێمە تەهدید ئەکات.

هیچ کەس لەدونیا بۆ دڵەڕاوکێ... بۆ دڕایەتی کردن نایەتە دونیاوە بەڵکو ئینسان لەدونیا فێری دوژمنێ‌و دڕایەتی کردن دەبێت، بە پێچەوانەوە ترس لەهەر بارەیەکەوە ئاسایی‌یە چونکە دەوری حیمایەتی هەیە.

مرۆڤ بۆیە دڕایەتی ئەکات چونکە ئەترسێت‌و نیشانەی بێ ئەمنیە هەرچەندە زیاتر هەست بەم کەم‌و کوڕیەی بکرێت ئارەزووی ڕووبەڕوو بوونەو دڕایەتی‌و تەهدیدی جۆربەجۆری بەهێز تر دەبێت مرۆڤ تەنها بەغەریزەیەکەوە دێتە دونیاوە ئەویش غەریزەی خۆویستیە ((حب ذات)).

سروشت زۆر لایەنی غەریزەی خۆویستی ((حب ذات))ی بەئێمە بەخشیوە بۆ نموونە: ئارەزووی جنسی هاوکاری مرۆڤ ئەکات تا بەژیانی خۆشبەختی بیبەخشێت کرداری جنسی‌و خۆشەویستی‌و تێکەڵ بوونی دوو ڕۆح بریتی‌یە لەدوو لایەنی غەریزەی بەدونیا هاتن کەبەژیان ڕۆح‌و جوانی ئەبەخشێت، بەهەمان شێوە ترسیش یەکێکی ترە لەغریزەی حب ذات چونکە مرۆڤ دوور ئەخاتەوە لەمەترسیەکان ژیان، وای لێئەکات ئیحتیاطی خۆی بکات‌و خۆی بۆ تێکڕای ڕووداوەکان ئامادە بکات.

(پەیوەندی دڕایەتی لەگەڵ ترس)

لەبەر ئەوەی ترسمان ناسی‌و شێوەی زاڵبوون بەسەر ترسمان زانی نابێت ئومێدمان بەزانیاری هەبێت بەتەنها زاڵ بێت بەسەر دڕایەتیدا. ئەو کەسەی کەلە هەموو کەس زیاتر ئامادەی دڕایەتی کردنە مرۆڤێکە کەگرفتاری خۆبەکەم زانینە خۆی بە ئازار چەشتووە خۆشی نەدیوو دائەنێ.ئەو کەسانەی کەلە دڵەوە کینەو دڕایەتی کەشف پێ ئەدەن هەمیشە بەدەستی داخراوەوە هەنگاو هەڵئەنێن‌و هەمیشە حاڵەتی بەرگرییان وەرگرتووەو ئامادەی هێرشن.

ئاشكرایە كەئەم كەسانە لەتەمەنی منداڵیدا بەهۆی تەربیەتی نادروست كەوتوونەتەوە ژێر مەترسی گەشەی دژایەتیەوە وانەزانن بۆ دژایەتی كردن پەروەردەكراون لە زۆر رووەوە تەنها لاسایی كردارەكانی دایكو باوكیان دەكەنەوە.

مرۆڤ لەبەر ئەوەی دژایەتی ئەكات چونكە بەدرێژایی ژیانی بێ بەش بووە لەعەشقو محبەتو خۆی بێ یارو یاوەر بینیوە ئەم باوەڕە دەخەنە مێشكیانەوە كەبۆ زیندووبون ڕێگایەكی تریان نیە تەنها دوژمنی نەبێت.

بەداخەوە خراپە بەرچاوەكانی دونیای ئەمڕۆ لەسەر ئەو پایەی كەخەڵكی جیهان وەكو گورگی دڕندە كەوتوونەتە گیانی یەكتری وەهەركەسە لەدونیای خۆیو بەرژەوەندیەكانی خۆیەتیو هەركات هێرش نەكەینە سەرخەڵكی لەناومان ئەبەنو تەنها بەشەڕو هەراو حەزەرەوە ئەتوانین بەرو پێش بڕۆین.

زیاد لە پێویست باوەڕ دێنن بەم خەیاڵە پوچەی مێشكیان بەم شێوەیە ژیان بۆ ئەوان دەگۆڕێت بەدەورانێكی نائەمنی وتاریك بەوماناییەی كەنائەمنی دەگۆڕێت بۆ دوژمنیو دوژمنیش دەبێتە هۆی نائەمنی توندترو هەموو رۆژێ لەپێناوی مانەوەدا ژیانمان بەشەڕو كۆشەگیری ئەگوزەرێنن.

ئەوان تەنها كاتێ هەست بەهەڵەو كارە نادروستەكانیان ئەكەن كەلەتوانای بەئەنجام گەیاندنی كارەكان نەبن وەلەناخی دڵەوە بزانن كەلەدژایەتی جگە لە دوژمنایەتی هیچ شتێكی تری لێ بەرهەم نایەت و ئاشكرایە هیچ سوودێ لەدژایەتی و خراپەكاری نادورێتەوە.

شەریش خۆی ئاخرین ئەنجامی نەخۆشیەكی توشبوری دوژمنایەتیو دژایەتی كردنە، سەرەڕای ئەوەی كە ئەبێت بوترێ مرۆڤ بۆ یە دژایەتی ئەكات لەبەرئەوەی ئەترسێت. ئەو لەمردنو لە هاوشێوەی خۆییو لەهەموو خراپتر لەخودی خۆی ئەترسێت.

(ئەنجامی گشتی دوژمنی)

دوژمنــی ســۆزێکی نابەجێیــەوە هــەر ســۆزی نابــەجێ شــە دەبێتــە هــۆی نەخۆشــی. دوژمنــی دەبێتــە هــۆی دروســتکردنی تووڕەییــو تــووڕەیش مــرۆڤ بــەرەولای تــاوان هــان ئــەدات، شــەڕو هــەراو کێشەکان زۆر جــار بــەهۆی تــوڕەیی کەسێکەوەیە کەوردە وردە دەگۆڕێت بەدوژمنی بەکۆمەڵ، کاتێك ئێمــە لــە خۆمــان بێــزارین ئاشــکرایە بەرامبــەر بەخــەڵکیش بێــزاری دەر ئــەبڕین هــەروەها کاتــێ خەڵکیش بەرامبەر بەئێمە دوژمنی بکەن ئێمەش لای خۆمانــەوە ئــەوان بــەدوژمنی خۆمــان ئــەزانینو دژایــەتیان ئەکــەین. دژایــەتی کردنــی خــەڵکی واتــە ڕق لەخــەڵك بوون هاوکاتە لەگەڵ نەفرەت بوونی ئەو کەسە لە خودی خۆی.

(دژایەتی زیانی لەسەر سەلامەتی هەیە)

کەسێك کــەبێزار بــێ لــەخودی خــۆی ڕەنگــە زیــان بەســەلامەتی خــۆی بگەیــەنێ ئەو کەسەی کەشتێکی لــێ ڕوودات خێــرا ناڕازیو تــووڕە ئــەبێت ڕەنگــە دڕەنــگ یان زوو تووشی سەکتەی مێشك بێت. کەسێك کەتووش بووی فشاری خوێنە بــێ گومــان هــەرکاتێك تــوڕە بێــت ژیــان لــەخۆی تــاڵ دەکــات ڕووبــەڕوی مەترســی دەبێتەوە.

دژایەتی دەبێتە هۆی دروست کردنی نەخۆشی ترسناك وەك ((بڕینی معدە - سەر ئێشە - جۆرەکــانی نەخۆشــی دڵ - بــێ ئیشتهای - بێخــەوی - زۆر شــتی تر)) هەروەها ڕەنگە ژیانی هاوسەری بخاتە مەترسیەوە زیانێکی زۆریش بەکاری ڕۆژانــە بگەیــەنێت دۆژمنایــەتی ڕۆح و دەروون وێــرانو مــشەوەش دەکــات بــە پێچەوانەوە دۆستایەتیش ئارامیو توانا بەمێشك دەبەخشێت.

(دژایەتی کردنی کردارێکی نائاساییە)

هەندێ کەس کەبۆ چارەسەر هاتوچۆی دەرونزانان ئەکەن سەرسەختی فراوان نیشان ئەدەن لەبەرامبەر چارەسەردا ئەوان سەرەڕای چارەسەری تایبەتو ڕژێمی

غەزایی هێشتا چاك نابنەوە. لەیەکەمین گفتوگۆدا زانیم ئەو بێزارە لەژنان ئەو شانازی بەوەوە ئەکرد کە ئەتوانێ ئەگەر ئارەزوویکات دڵی هەموو ژنێ بە دەست بهێنێت ژیانی هاوسەری بەگاڵتە جاڕی ئەهاتە بەر چاو بێ پێچو پەنا رای ئەگەیاند کەعەشق یەکێکە لە ئیختراعەکانی هۆلیۆد.

ئەو ژنانەی کەتێکەیشتوو بوون هەرگیز بۆ دووهەم جار ئامادەی کرداری جنسی نەئەبوون لەگەڵیدا تەنها لەگەڵ ئەو ژنانەدا سەرکەوتوو ئەبوو کەتوشی نەخۆشی دەروونی ببون بۆ هەڵاتن لەکێشە دەرونیەکانیان لەهیچ شتێ نەئەسڵەمیەنەوە ملیان بۆ تاقیکردنەوە جنسی عەجیبو غەریب ئەدا.

هەوڵمدا قەناعەتی پێ بهێنم کەناتوانرێت بەرامبەر بەخۆی نەفرەتی هەبێت بەبێ ئەوەی لەدڵەوە دژایەتی خەڵکی نەکات، هەروەها ناتوانێت دژایەتی کەس بکات بەبێ ئەوەی خۆی لە زیانی ئەو دژایەتیە بێ بەری بێت. تێم گەیاند بەم هەموو دژایەتی کردنەی مرۆڤ کەلەسالانی رابردوودا لەدڵیدا کۆی کردۆتەوە ناتوانێت خۆشەویستی بۆلای خۆی رابکیشێ پیاوێکی وەکو ئەو بەکەڵکی ژن هێنانو ژیانی هاوسەری نایەت.

دەرمانی دەروونی بووە هۆی لەناو بردنی ئەو گرفتانەی کە ئازاری ئەدا، قەناعەتی کرد کە نەفرەتی پێشووی ئەو بەرامبەر بەتێکڕایی ژنان بەشێوەیەکی گشتی شتێ نەبوو جگە لەیەك ئارەزوو نائاگا بۆ تۆڵە کردنەوەی لەدایکێك کەبێ رەحمانە وازی لەم هێنابوو.

(مرۆڤ چۆن ئەتوانێت زاڵ بێت بەسەر غەریزەی نەفرەتدا)

ئەمە چەند ئامۆژگاریەکی گشتییە دەربارەی ئەحساساتی دژایەتیو چۆنیەتی زاڵ بوون بەسەریدا کەدەست نیشانی ئەکەین:-

١-قەناعەت بەو راستیە بکەن کەنەفرەت جۆرێکە لەنەخۆشیو گشتییە رەنگە چ لەڕوی دەرونی چ لەڕوی بەدەنی نەخۆشت بخات.

٢-دوور بکەوەرەوە لە خۆ خواردنەوەو گۆشەگیری وە بەئەنقەست ئیشێك مەکــە کــە ببێتــە هــۆی ئــەوەی کەهەســت بــەتاوان بکــەی زیــاد بیرکرنــەوە لەنوقسانیەکانت‌و هەستی خۆ بەکەم زانینت بێ ئەوەی هیچ جۆرە هەنگاوێك بنێی بۆ چاکردنیان وات لێئەکات زیاد لە پێویست بێزت لەخۆت بێتەوە، دژایەتی کردن بیانویەکی لاوازی عنصریانە یە بۆ تەسلیم بون لە بەرامبەر گرفت‌و کێشەکان.

٣-هەستی خۆ خۆشویستن‌و باوەڕ بەخۆ بوون لەخۆتاندا گەشە پێ بدەن بەو مەرجەی لەسنوری ئاسایی تێنەپەڕێ، ئیحتیرام‌و ڕێزگرتن لەنەفسی خۆت جۆرێکە لەهەستی ووردی ئاسایی کەزۆر پێویستە بۆ درێژەدان بە ژیانی خۆشویستن لەکاتێکدا سەربەخۆ بیت‌و دوو ربیت لەهەر جۆرە هەستی خۆپەرستیەك چاکترین‌و سوودبەخشترین وەسیلەیە بۆ دەرمانی دەردەکانت.

٤-هەرگیز ڕێگا مەدە لەدڵتا دژایەتی جێگای خۆشەویستی بگرێتەوە.

٥-مرۆڤ چۆن ئەتوانێت بینایەك دروست بکات ئەگەر کاری لێ نەکات بەهەمان شێوە تۆش ئەتوانێ دەرونێکی دژ بەدژایەتی دروست بکەیت.

٦-توانج بەتوانج وەڵام مەدەرەوە. بەخۆت بڵێ ئەوانەی کەبەدوای دژایەتی‌دا ئەگەڕێن مرۆڤی بەدبەختن‌و ناتەواون.

٧-ئارەزووی خۆکوشتن هۆی گۆشەگیری‌و خۆ خواردنەوەو نەفرەتە لەخودی خۆت.

٨-کاتێك بەهۆی نارەحەتیەکی توندەوە هان ئەدرێیت بۆ دژایەتی کردن‌و نەفرەت بوون بەبێ ئەوەی بەخێرایی بچیتە ژێر کاریگەری نارەحەتیە کەوەو دەست بەیتە کارێکی نابەجێ ماوەیەك فرسەت بەخۆت بدە تادەربارەی ئەو حاڵەتەی کە رووبەڕوت بوەتەوە کەمێك بیر بکەیتەوە. هەوڵ بدە بەعاقڵانەترین‌و ئارامترین شێوە ڕووبەڕووی ئەو شتە ببیتەوە کەلەو بڕوایەدای بوە تە مایەی ئازار بۆت دەست مەدە کارێك یانکردنی قسەیەکی بەپەلەو نابەجێ کەدوایی پەشیمان بیتەوە.

٩-نابێت بچیتە ژێر کاریگەری دژایەتی خەڵکی سەبارەت بەخۆت، لای خۆتەوە لێبوردنت هەبێ سەبارەت بەوکەسانەی کەلەگەڵ هەموو کەسدا شەڕانی و کینە لەدڵن.

١٠-لەگەڵ خۆت و بەرامبەر بەخۆت باشبە، کاتێک دڵنیا بویت لەچاکەکاری خۆت پیرۆزبایی لەخۆت بکە.

١١-هەمیشە لەیاددت بێت کەلەڕووی زانستیەوە سەلمێنراوە دوژمنی سەرچاوەی دەرەکی ترسێکی شاراوەیە.

١٢-کاتێک بەتەواوی وازت لە دژایەتی کردنی خۆت و خەڵکی هێنا، زیاتر لەوەزیفەی خۆتت ئەنجام داوە سەبارەت بەچاکردنی دونیا و بۆ لەناوبردنی بوغزوکینەو عەداوەت کە پێویستە لەسەرت. چونکە ئەم شەپۆلی نەفرەت و دژایەتیەی کەدونیای داگیر کردووە جگە لەنەفرەت و دژایەتی تاکەکان شتێکی تر نیەوە جیهانیش لە مرۆڤی وەکو من و تۆو هاوسێ کان و ئەوانەی لەم سەرزەویە ئەژین پێک هاتووە.

وەکو مرۆڤ ئێمە لەبەرامبەر کرداری دوژمنایەتیدا هەستمان هەیە هەربۆیە ئەرکی ئەخلاقی و ویژدانی ئێمە حوکمان بەسەردا ئەکات کەلەخۆمان و خەڵکی تری بگەیەنین کە ((خۆشەویستی بەخشین زۆر باشترو عاقڵانەترە لەدژایەتی کردن)).

بەشی هەژدەهەم

(غەم خواردن سۆزێکی مرۆڤایەتییە)

هەریەکەمان لەژیاندا چ خۆشی و چ ناخۆشیمان دێتە ڕێ واتە بەرز دەبینەوەو نزم دەبینەوە.

هەریەك لەئێمە ڕوبەڕووی چەند کێشەیەك دەبێتەوە، وەهەمووومان بەهۆی بێ بەش بوون لەژیان -کێشەی ئابوری- نیگەرانی لەکاردا - کێشەی خێزانی و شکستی هاوسەری و هەزاران جۆر گرفتاری تر لە بەردەم بەرزوو نزمی سۆزداریداین.

دنیا وەك شانۆیەکی سەماکردنی پانە کە ئێمە تێیدا بمانەوێت یان نادەبێت سەمای لەسەر بکەین هەریەکەمان پێویستە هەوڵبدا بەچاکترین شێوە وەزیفەو ئەرکەکانی ئەنجام بدات بەتایبەتی دەبێت لەگەڵ ئاڵوگۆڕو بەرزی و نزمیەکان خۆمان رابهێنین.

(زاڵ بوون بەسەر ئازارەکانی ژیاندا ئەرکێکی گەورەیە)

لەکاتێکدا هۆی بەدبەختی و کێشە کانی ژمارەیەکی زۆر خەڵکی لە ئەستۆی دەروونی خۆیاندایە بەڵام ئەم راستیە ناتوانێت ناچارمان بکات بێینە سەر ئەو رایەی کەزۆربەی زۆری خەڵکی بێ گوناهن و دەکەونە بەرمەترسی بەڵاکانی چارەنووسەوە وەك چۆن مردنی ئازیزێك لە خێزانێکدا کاریگەری زۆر خراپی

نەبێت و دەخرێتە خانەی بەئازارترین ئازاری ژیان و مردنیش هەر لەحزەلەمەڵاسدایەو رەنگە لەدەرگای ماڵی یەکێك لە ئێمە بدات.

رەفتاری فەیلەسوفانەو حەکیمانەی مرۆڤێکی تێگەیشتوو عاقڵ ئەو راستیەی لەبەر چاوناشارێتەوە کەهەرکەس لەروویەکی لایەنەکانی ژیان رەنگە بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو رووبەڕووی رووداوێکی ترسناك ببێتەوە کەبەهیچ شێوەیەك چاوەڕوانی نەکردبێ، بەشێوەیەکی گشتی لەم جیهانەدا هیچ کەس لەپارێزدا نیە لەدەست ئازارەکانی ژیان، ئێمە تەنها لەبارەی کێشەو شکستەکان مەسئولیەتمان هەیە، ئەویش بە هۆی بیروڕای هەڵە یان چەندین هۆی تر کەخۆمان بۆ خۆمان دروستمان کردووە بەلام نابێت ئەوە لەبیر بکەین کە ئێمە هەموومان نەتوانین توشی هەڵە نەبین لەهەمانکاتدا گرنگ ئەوەیە سوود لەتەجروبە کارەساتبارەکان وەرگرین بۆ ئایندە.

ئێمە نابێت هەمیشە چادری غەم هەڵبەین و بەدەست کێشەکانی ژیانەوە بناڵین ئاشکرایە کاتێ بەڵاو نارەحەتی و شکستەکان لەهەموو لایەکەوە تەنگمان پێ هەڵئەچنێ حاڵەتی یەئس و نائومێدی هێرشمان بۆدێنێ. رووبەڕو بوونەوە لەگەڵ کێشەکان و دەربڕینی رووبەڕو بوونەوە هاوکات لەگەڵ غەم خواردن لەبەرامبەر کێشەکاندا حاڵەتێکی ئاسایی و مرۆڤیانەیە دەربڕینی ئەم پرسیارەی کە ((بۆچی ئەبێت ئەم رووداوە تەنها لەمن روودات خەڵکی تر لەئەمان دابن؟)) لەهەموو روویەکەوە ئاساییە بەڵام لەهەمانکاتدا بەردەوام غەم خواردن لەبەر ئازارێکی توندو دەست کێشانەوە لەتێکڕای لەزەتەکانی ژیان لەبەر کێشە یەك رووبەڕو بونەوەیەکی زیانبەخش و نائاسایی یە کەوات لێئەکات بەتەواوی هیلاك بێت.

(ئایا تۆ نیگەرانیەکی دێرینەت هەیە)

ئێمە هەموومان بەهۆی بابەت و کێشە جۆربەجۆرەکانی ژیان نیگەرانین ئەگەر مەبەست لەم نیگەرانیە سەرنج دانی تەواو بێت و هەوڵ دان بێت بۆ حەلکردنی موشکیلەکانی پەیوەندیدار بەو بابەتەوە زۆر ئاساییە بەڵام نەبێت ببینرێت کە

ئایا نیگەرانی ئێمە سەبارەت بەو بابەتە بەدڵنیاییەوە لە ڕێژەی ئاسایی تێناپەڕێت و ناگۆڕێت بەسۆزێکی نائاساییو تووڕەیی و نیگەرانیو تەشویش، بەپێی بیروڕاکان کێشەکان بریتین لە سەرنجێکی ئاسایی مێشك لەبارەی ئازارێك و کێشەیەکی پێك هاتوو یان ڕووداوێکی رابردوو کەلەبارەیەوە هەست بەگوناح و تاوان ئەکەین یان پەیوەندی بە ڕووداوێکەوە هەیە کە ئەترسین لە ئاینده لێمان ڕوبدات یان ڕووبدات لەدۆست و ناسراوەکانمان.

نیگەرانی بەردەوام سەرنج دانە بابەتێك بەزۆری لە ئازارێك و ڕەنجێکی سارێژ بوونەوە سەرچاوە ئەگرێت. بەردەوام نیگەرانی توانا و هێزی حەیاتی مرۆڤ بەهەدەر ئەدات چونکە ئەوەی دەبێتە هۆی نیگەرانی زۆرجار هەرگیز نابێتە واقع دکتۆر ((لوئی فۆستر)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((نیگەران بون کارێکی بێ عەقڵانەی زیانبەخشەوەك ئەوەیە کە شۆفێرێك ئوتۆمبیلەکەی بەداگیرساوی بەدرێژی شەو لەگەراجدا بەجێبهێڵێت. نیگەران بوون واتە ٢٤ سەعاتی شەو ڕۆژ مێشك هیلاك کردن.

(ئەم پرسیارنامەیە لەخۆت بکە سەبارەت بەنیگەرانیەکانت)

بەوەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە ئەتوانیت بۆ پەی بردن بەوەی کە ئایا لەخانەی ئەو کەسانەی کە نیگەرانی بەردەوەمیان هەیە یان نا هەندێ زانیاری بەدەست بهێنیت. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆتان بکەن لەستونی بەڵێ یان نەخێر نیشانەی ڕاست دابنێ هەرکات ژمارەی بەڵێ بەسەر نەخێردا زاڵ بێت بەبێ شك تۆدەچێتە خانەی ئەو کەسانەوە کەنیگەرانی بەردەوامیان هەیە.

١-ئایا نیگەرانی و کێشەکانی پەیوەندیدار بەکاری ئیداری خۆت لەگەڵ خۆتدا دەهێنیتەوە بۆ ماڵەوەو بەدرێژایی شەو بیری لێ ئەکەیتەوە.

٢-ئایا هەمیشە نیگەرانی سەلامەتی مەزاجی خۆتی.

٣-ئایا بەکەمترین کێشەی سۆزداری هەست بە ئازاری مەعیدە ئەکەی.

٤-ئایا بۆ رون بوونەوەی نەخۆشیەکانت بەردەوام دکتۆر ئەگۆڕی.

٥-ئایا زیاد لە پێویست بیرلەداهاتو ئەکەیتەوە.

٦-ئایا بیروڕای خراپت هەیە سەبارەت بە نەشیاو رووداوەکانی جیهان.

٧-ئایا لەکارەکانتدا هەمیشە کێشەی بچوك گەورەئەکەیت یان لێبوردنت هەیە.

٨-ئایا نیگەرانی بیروڕای خەڵکیت سەبارەت بەخۆت.

٩-ئایا لەبەر خاتری ئیسراحەتی خێزانەکەت هەست بەنیگەرانی ئەکەی.

١٠-ئایا بیر کردنەوە لەوەی کە رۆژێ شێت بیت یان بمریت یان توشی شیچرپەنجە بیت نارەحەتت ئەکات.

١١-ئایا باوەری زۆرت بە ئایندە هەیە.

١٢-ئایا باوەرت بەخورافات هەیە.

١٣-ئایا لەوە ئەترسی خوای گەورە تۆڵەت لێ بکاتەوە.

١٤-ئایا جوان پەرستی.

١٥-ئایا زیاد لە پێویست جێگای سەرنجی باوكو دایكت بویت.

١٦-ئایا سوری لەسەر بیروڕای خۆت ئەکەی هەڵەش بێت.

١٧- ئایا کاتێ رەخنەت لێ ئەگیرێ هەڵەچی و هەست بەسوکایەتی ئەکەیت.

١٨-ئایا ئەتوانیت رەفتارو نیگەرانی خۆت سەبارەت بەهەموو شتێ بگەرێنیتەوە بۆ ئازارێکی رابردووە.

١٩- ئایا نیگەرانی لە مەسئولیەتەکانی رۆژانەت.

٢٠-ئایا هەمیشە نیگەرانی کاریگەری خۆتی لەسەر خەڵکی.

٢١-ئایا هەمیشە سەبارەت بەبابەتەکانی نیگەرانی خۆت لەگەڵ کەسێا قسەئەکەی.

٢٢-ئایا ئەبێت بەردەوام دڵنیا بکرێتەوە لەوەی کەهیچ شتێکت لێ روونادات.

٢٣-ئایا بۆ چارەسەرکردنی بابەت و کێشەکانت پشت بەکەس نابەستی؟

٢٤-ئایا زیاد لەپێویست دڵت بۆ گرفت و ئازارو نەهامەتیەکانی خەڵکی ئەسوتێ.

٢٥-ئایا نیگەرانی و تەشویشە خەیاڵیەکانت پەیوەندی بەو شتانەوە هەیە کەبیستوتە یان خوێندوتەوە.

٢٦-ئایا زیاد لە پێویست لە پاکی و دۆستایەتی هاوڕێ کانت بەگومانی.

٢٧-ئایا بابەتی ئابوری مایەی نیگەرانی هەمیشەییە لای تۆ؟

٢٨-ئایا عوزرێکی شەرعیت هەیە بۆ ئەوەی نیگەران بیت.

٢٩-ئایا تۆڵەو جۆرەکەسانەی کە ئارەزوو ئەکەن زیاد لە پێویست کاربکەن و دوایی پەشیمان دەبنەوە؟

٣٠-ئایا بێ بەشی لە جوانی و ڕووخۆشی؟

٣١-ئایا لەچێژی شتە جوانەکان ئەترسی.

(ئەو ئازارانەی کەبەهۆی گۆشەگیرییەوە پێك دێن)

هەندێ کەس گۆشەگیرو غەمبارو بێ تاقەتن و بەرامبەر بە ژیان زیاد لەپێویست ڕەش بینن لەبری ئەوەی زاڵ بن بەسەر هۆی تەنهایی خۆیاندا وای دەر ئەبڕن کە خەڵکی دژی ئەمانە، بۆ نموونە ڕەنگە کچێکی شونەکردو وابخاتە مێشکیەوە کەداناني مەوعیدو بردنەسەری وەعد لەگەڵ پیاواندا هیچ سوودێکی نیە چونکە پیاوان ڕۆحی ئیستیفادەکردنیان هەیە وەپەیڕەوی غەریزە حەیوانی ئەکەن، هەندێکی تر وانیشان ئەدەن ئەو پیاوانەی هاتونە تە داوایان بەکەڵکی هاوسەرێتی نەهاتوون چونکە یان ژنی تریان هەبووە یان زۆر بەتەمەن بوون یان بە پێچەوانە زۆر منداڵ بوون.

زۆربەی زۆری ژنان بەهۆی بەزەیی هاتنەوە بەخودی خۆیاندا دوو ڕئەکەونەوە لەهاوسەرێتی چونکە لەو بڕوایەدان کەپاش مردنی مێرد دووبارە شووکردن ئامانجێکی باشی نابێت.

گۆشەگیری نیشانەی گرێیەکی دەرونیە نەك وەزعێکی دیارکراو وەك چۆن کەسێك ئەگەر ژنی هێنابێت یان نا تەنها لەنێو کۆمەڵێکی زۆردا ڕەنگە خۆی بە گۆشەگیر هەست پێ بکات، زۆر مرۆڤی گۆشەگیر بێ بەشن لەهەبوونی هێزی جوانیو خۆشبەختی دونیا وەئەگەریش بۆ بەدەست هێنانی ژیان دەست بدەنە کارێك ناتوانن سوود لەکاتی پشوی خۆیان وەربگرن وەیان هاوڕێیەك بۆ خۆیان بدۆزنەوە لەکاتێکدا لەراستیدا هیچ هۆیەك نیە کە ئەو کەسە خۆی بەتەنهاو بێ یارو یاوەر ببینێتەوە بەڵکو تەنها زانینی چۆنیەتی پەیوەندی هاوڕێیەتی سەرنجو دیمەنی خەڵکی زۆر گرنگەو پێویستە بیزانی.

((لێپرسراوی گۆشە گیرییەکانتان خۆتانن))

((شارل روت)) نوسەری بەناوبانگ، چیرۆکی بێوەژنێکی زۆر دەوڵەمەند دەگێرێتەوە کەلە شوقەیەکی خێزانیدا ژیانی بەسەر ئەبرد لەهەمان کاتدا لەم شوقەیەدا رێژەیەکی زۆر پیاوو بێوە ژنی تێدا ئەژیا بەڵام هەرگیز ئەم لەگەڵ هیچ کامیان دۆستایەتی نەئەکردو پێشنیاری دۆستایەتی هیچ کەسیشی قبوڵ نەئەکرد، لەکاتی نان خواردندا ئەچوە ژوورەکەی خۆی چونکە لەبڕوایەدا بوو هیچ کام لەدانیشتووانی شوقەکە شایستەی هاوڕێ یەتی ئەمیان نیە.

ئەم جۆرە مرۆڤانە زۆرن کەهەرگیز بۆ بەدەست هێنانی هاوڕێی تازەو گەشە پێدانو بەرو پێش بردنی هاوڕێیەتی دەست پێشخەری ناکەن بۆ رزگار بوون لەگۆشە گیری سەرەتا پێویستە رەوشێکی راستو پڕ لە خۆشەویستی بەرامبەر بەخەڵکی بگریتە پێش ئەبێت لەیادت بێت کە ژمارەیەکی زۆری گۆشە گیرەکان وەکو ئێمە بەدوای دۆزینەوەی هاوڕێی تازەن بەڵام بۆ بەدەست هێنانی هاوڕێ پێویستە لەسەرەتا خۆمان بۆ خەڵکی تر هاوڕێو دۆستێکی وەفادار بین.

ئەوانەی تووشی گۆشە گیری هاتوون پاش ماوەیەك وورده وورده توشی عقدەی حقارەت دێن هەندێکیان ئارەزووی دەربڕینیان هەیەو لەگەڵ ئەوەی کەسێکی نەناسراو ئەبینن دەست دەکەن بەروون کردنەوەی کەمو کورتیەکانی رەفتارو ئەخلاقیان بەباس کردنی نەخۆشیەکانیان خەڵکی لەخۆیان دوور

رنەخەنەوە. ئەمە لەکاتێکدا دۆستایەتی کردن و هاوڕێیەتی کارێکی هێندە گران نیە.

هێندە بەسە کەمرۆڤ بۆ بەدەست هێنان و راکێشانی محبەت و خۆشەویستی کە سانیتر کەمێك هەوڵ بدات بەتایبەتی لەکاتی قسەکردندا پێویستە کەمێك بیر لەتەئسیری قسەکەی بکات لەسەر بەرامبەرەکەی، هەرکات بێزاربیت لەخەڵکی و لێیان دوور بکەویتەوە نابێت ئومێدەواربی کەلە گۆشەگیری رزگارت دەبێت، رەتکردنی دەعوەتی خەڵکی لات وورده وورده ئاسایی دەبێت و پاش ماوەیەك لەبری ئەوەی هەوڵ بدەیت بۆ چونە ناو کۆمەڵ و ناسینی کەسانی تازەو پەیدا کردنی هاوڕێی نوێ لەدڵەوە ئارەزوو ئەکەیت کە هیچ کەس دەعوەتت نەکات.

بەم شێوەیە حصار لەسەر خۆت توند ئەکەیت و نارەحەتی خۆت زیاد لەحەد ئەکەیت لەکاتێکدا پێویستە جاربەجارێ بچیتە دەرێ لەو حەصارە پێویستە زیاتر بچیتە ناو ئەو کۆمەڵە کەسانەی کەلەو بڕوایەدای بەکەڵکی تۆ دێن وەکاتێ هاوڕێیەکی نوێت گرت و ئاشنایەتیت لەگەڵ پەیداکرد هەوڵ بدە چاکتر بیناسیت.

(چەند ئامۆژگاریەك بۆ مرۆڤە گۆشەگیرەکان)

گۆشەگیرەکان بۆ تێپەڕاندی شەو رۆژەکانی پشوو پێویستیان بەسەر گەرمی بەسوود هەیە. خۆشبەختانە مرۆڤی بێ زەوق و سەلیقە لەم جیهانەدا بەکەمی دەبینرێ و هەرکەسێك لەم جیهانەدا خاوەنی زەوقێکە کەزۆر جار زۆر کەسی تریش هەمان ئارەزوویان هەیە.

هەبوونی زەوقێکی هاوبەش لەنێوان هەندێ کەسدا چاکترین وەسیلەیە بۆ بەردەوامی و مانەوەی دۆستایەتی نێوانیان لەگەڵ ئەمانەشدا پێش ئەوەی بکەویتە لێکۆڵینەوە لە هاوڕێ تازەکانت وە بکەوەرە شەرح و لێکۆڵینەوەی کەسایەتی خۆت و کەمو کوڕیەکانی خۆت چاك بکە.

بۆ نموونە تۆ ناتوانی بەهەبوونی دەرونێکی شەرانی و بەفیز یان بە پێچەوانەوە زۆرساویلکە لەو قەناعەتەدا بیت کە خەڵکی ئامادەی دۆستایەتی

کردن بن لەگەڵتا هیچ کەس ئامادە نییە ئاشنایەتی بکات لەگەڵ مرۆڤێکی تووڕەو توند مەزاج. ئەگەر هەست بەکەمو کورپیەکانی ئەخلاقی خۆت دەکەی دەربڕینی لێبووردن بەس نییە بەڵکو دەبێت هەوڵی لەناو بردنی بدەی. خزمەتکردن بەخەڵکی وەسیلەیەکی زۆر خێرایە بۆ کردنەوەی دەرگای دۆستایەتی هەروەها رێزو ئیحترامی بەرامبەرەکەت فاکتەرێکی زۆر کاریگەرە بۆ راکێشانی محبەتو خۆشەویستی ئەوان.

هەرکاتێك ئاشنایت لەگەڵ کەسێکدا پەیداکرد تەنها پەنجە بۆ کەموو کورتی ئەخلاقی ئەو درێژ بکەی چۆن ئەتوانی لەو بروایەدابیت کە ببیتە خاوەنی هاوڕێی تازە.

تێکرای مرۆڤی سەرڕووی زەوی خاوەنی کەمو کوڕی ئەخلاقین کەم یان زۆر ئەبێت هەیشە لێبووردنت هەبێت بەرامبەر بەخەڵکی و بیهێنەرەوە بیرت کەهیچ کەس لەم دونیایەدا بێ هەڵە نییە.

هەرکات غەمو بێتاقەتی دڵتان ئەگوشێ مەکەوەرەوە شەرح کردنی بەدوورو درێژی بۆ خەڵکی وە بەپێچەوانەوە کاتێك کەرووبەڕوی مرۆڤێکی بێ تاقەت و بەدبەخت دەبیتەوە لێی رامەکە بەڵکو هەوڵ بدە هاوکاری بکەی.

یەکێك لەگرنگ ترین ((رێگا)) بۆ بەرەنگاری لەبەرامبەر خەتەرەکانی گۆشە گیری سەربەخۆییە کەبۆبەدەست هێنانی ئەم سەرەبەخۆییەش دەبێت زیاد لەحەد هەوڵ بدرێت ((فێربن کەبەتەنها بتوانن لەسەر پێی خۆتان راوەستن و پێویستان بەکەس نەبێ)) هەرکاتێ تۆ نەتوانی خۆت خۆشبەخت بکەی چۆن ئەتوانی هاوکاری خەڵکی بکەیت بۆ ئەوەی خۆشبەخت بن.

هەرکاتێك کەسێك بڵێ حەزناکات کەس ببینێت و بەبینینی خەڵکی بێزار ئەبێت دڵنیا بەلەوەی لەتەنهایی هەڵدێ دڵنیابە تەنها بەرێگەی گونجاوو هەوڵی بەجێ هەرکەسێك لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەتوانێت زاڵ بێت بەسەر تەنهایدا، تۆ لەسەرە تا بۆ بەدەست هێنانی تەنها یەك هاوڕێ دامێنی هیمەت ببەستە پشت

پاشـان ئـەبینیت کەخـەڵکی تـر بـەپێی خۆیـان بـەرەو لات دێـن بـۆ دروسـتکردنی هاوڕێیەتی.

(نابێت ئازارەکان لە پێتان بخات)

یەکێك لەنەخۆشەکانم کە پیاوێکی گەنجی تەمەن ٣٠ ساڵ بوو ڕۆژێك چەند لاپەڕەیەك لە بیرەوەرییەکانی خۆی لەژێر نانیشانی ((ئەندێشە پەڕاکەندەکان))ی بۆ هێنام تێیدا دەربارەی خۆیو کێشەی سۆزداریەکانی دوابوو بۆ خوێندنەوە هێنایـە لای مـن. لەخوێندنـەوەی یاداشـتەکانی سـوودێکی زۆرم وەرگـرت، بـۆ چارەسەری ئـەو هـانم دا تابـەردەوام بێت لەسـەر ئـەم نوسینانە وورده وورده کـە چاکتر دەبوو شێوە نوسینی بیرەوەرییەکانی ئاسایی تردەبوو شێوازی چاکەی لـەخۆی ئـەگرت. لەبیرەوەرییـە سـەرەتاییەکانیدا نوسیبووی ((یـەکێك لـە عەیبـە گەورەکانم ئەوەیە کە تەحەمولی زۆر شتم نیەو بێ سەبرمو زۆر زوو ئـەرەنجێم و بەردەوام توڕەم ساڵانێکی زۆر خەیاڵیو جوان پەرست بووم هەمیشە لە هـەوڵێ دەربڕینی عەیبی خەڵکیو بەدەست هێنانی عەیبـەکانیان بووم سەرم سووڕئەما لەبـەراوردکردنی سـی سـاڵی تەمـەنم لەگـەڵ تەحـەمول کردنـی ئـەو هـەموو کـەمو کـوڕی سـستیو بـێ توانـایی دامـەزراوە کۆمەڵایەتیـەکان، ئـازارم بەدەسـت بـێ سـیفەتیو خراپـەکانی خەڵکـەوە ئەچەشـت بـەخۆم ئـەوت هـەرکات خـەڵکی سـەرزەوی بەراستی مێشکیان بخەنە کار ئـەتوانن دونیایـەکی لەمـە جوانتر پێك بهێنن.

ئـەم ئەنـدێـشانە وورده وورده کەسـایەتیو ڕۆحـی منـی بەشـێوەیەك تێکـدا کەتێکڕای کاتی خۆم سەرفی غەم خواردن بۆ بابەتو کێشەکانی جیهان دانابوو وەزەوقو ئارەزووە کەسێتیەکانی خۆم بەتەواوی چوو بوونە ژێر تیشکی کێشە گشتیەکانەوە)).

پـاش چـەند دانیشتنێك تێم گەیانـد کەهەرچۆن بووە زاڵ بێت بەسـەر ئـازارو توڕەیی خۆیداو بەردەوام خۆی غەمبارو ئازار چەشتوو نەداتە قەڵەم. پـاش چاك بوونەوە لەدەفەتەری یاداشتەکانیدا بەم شێوەیە نوسیبووی.

((لەم دوو ساڵەی ئەخیردا وورده وورده بیروڕای من لەبارەی دونیاو کەسایەتیەوە گۆڕانێکی بەرچاوی بەخۆوە بینیوە کەتائێستاش هەنگاو بەرەوە باشتر بوون دەنێ.

بەمەش توانیومە زاڵ بم بەسەر نیگەرانی و ترس و تەشویشی خۆمدا کەبەناڕەحەتیە سەرەتاییەکانم دا ئەنران ئەوەتا سەربەخۆیی تاکی خۆم بەو پەڕی ئازایەتییەوە دەرئەبڕم، هەمیشە ئیحساساتی (بوم و زۆر شت) دڵی ئەگوشیم ئەمویست زۆر لەشت بکۆڵمەوەو زیاد لە پێویست فشارم ئەخستە سەر خۆم کەبەهەر نرخێ بووە بیسەلمێنم کە من تاچ ئەندازەیەك گرنگم بەڵام ئەوەتا وورده وورده هەستم بەگرنگی ژیان و شتەجوانەکان و چێژ وەرگرتن لەهاوڕێیەتی کردوەو زانیومە کەتا چەند بەهەڵە بیرم کردۆتەوە.

هەستی ((سودوەرگرتن و گەشەکردن)) هێشتا لەمندا نەکوژاوەتەوە بەڵام زیاد لە پێویست باك و بەجێتره بەو مانایەی کەزانیومە بەتەنها من توانای گۆڕینی وەزعی جیهان و بی ئومێدیەکانم نیە بەڵکو پێش بیرکردنەوە لەچاکردنی دونیا ئەبێت لەبیری چاکردنی کردەوەکانی خۆمدا بم ئارەزوو ئەکەم ئەرکی بچوکی خۆم لەرێگای خزمەت کردنی بەهاو شێوەکانم ئەنجام بدەم نەك لەبەر بەدەست هێنانی ناوبانگ ئەعصابی خۆم وێران بکەمو خۆشبەختی و عەشق و محبەت و ژیانی یەکسانی و معقول بخەمە ژێر پێوە.

ئەوەتا وورده وورده فێربووم کەبەشێوەیەکی بەرچاوو گونجاو سۆزەکانم ئیسپات بکەم بەشێوەیەك زیاد لە پێویست لەتوندی و تووڕەیی و ماندویی و رەنج و حەسادەت و نەفرەت و دژایەتیم کەمبوەتەوە لەبەرامبەر رەخنەی خەڵکیشدا زوو هەڵناچم لەهەمان کاتدا زۆر بەکەم نەقدو رەخنە لەخەڵکی ئەگرم و لەئەنجامدا ئەوەتا ئێستا کەمتر هەست بەئازار ئەکەمو ئەبینم کە بەرهەمی گونجان لەگەڵ خەڵکیدا بە پێچەوانەی بیرو ڕای پێشوی من هێندە موشکیلە نیە.

(گەڕان بەدوای نهێنییەکانی دەروون)

بەشی زۆری سەرکەوتنی ئەو لە گۆڕینی عادەتە کۆنەکانی بریتیبوو لە گەڕانی قوڵ بەدوای سەرچاوەی سەرتایی ئازارەکانی خۆیدا وەك چۆن ئەو لە پاشماوەی یاداشتەکانی دا بەم شێوەیەی نوسیبوو.

((ئێستا بۆم روون بۆتەوە بەشی زۆری ئارەزوو جوڵەی من بۆ چاك بوونی دونیا بەهۆی حەساسیەتێکی توندبوو کەلەتەمەنی منالیدا بەهۆی کێشەی بەردەوامی دایك و باوکمەوە چوو بووە ناودڵمەوە بەڵێ دڵنیام ئارەزووی بەقارەمان بوونی ستەم لێکراوان لە ((عقدە حاقارەتێ)) سەرچاوەی ئەگرت کەلە ساڵە سەرتایەکاندا لەژیان چووبووە ناوقولایی مێشکمەوە زۆر حەساس و زیادە توندڕەو بوم رەنگە دژایەتی و بەرگری من لەدژی دەسەڵاتی ئێستا لە دژایەتی کردنی باوکمەوە بێت کەخۆشبەختانە ئێستا لەناو چوە.

ئێستا هەست ئەکەم کەدەرونم ئارامی گرتووەو هێندە نیگەران نیم بۆ مەسائیلێك کەزۆر گرنگ نیە، زۆرتر لەبیری چاکەو سیفەتە چاکەکانی مرۆڤدام و ئەبینم کە کەمتر کارو قسەکانیان ئازارم ئەدەن، ئێستاش هاتوومەتە سەر ئەو رایەی کە ئارەزوی بەردەوام و بیری هەڵەی وەك گۆڕینی نیزامی دونیا کەلە بەیانی تا ئێوارە مێشکی بەرنەئەدام زیاتر بەهۆی ئازارەکانی تەمەنی منداڵیەوە بووە کە چەشتوومە ئێستا بەباشی ئەتوانم سوود لە ژیان وەربگرم هەر رۆژە بۆ خودی ئەو رۆژە بژیم کەتیایدام بەبی ئەوەی هەست بەنیگەرانی و تەشویش بکەم چونکە دڵنیام لەماوەی رۆژێکدا ناتوانرێت دونیا بگۆڕێت بە بەهەشت.

ئەم راستیەوای لێکردم لێبوردنم هەبێت سەبارەت بە خەڵك و ئەشیاو ئەفکارەکان رەرێگای پێداوم کەدەست بەگەڕان و گەشت بکەم وەناو بەناو پشو بدەم لەبیری کارە ماندووکەرە توندەکاندا ئەبم ئێستا پەیم بەوراستیە بردووە کەژیان کاتێ شیرینە کەلە نێوان ئیش و ئیسراحەتدا یەکسانی پەیڕەو بکرێت و ئەفچەلیەتی هیچ کامیان بە سەری ئەوەی تریاندا نەدەم و لەکارێك کەئەجامی

ئەدەم رازیم بەبێ خۆ هەڵکێشان ئەتوانم تەئکید بکەمەوە کەتوانای درێژەدان بەژیانێکی سەرکەوتووم هەیە.

هۆی نارەحەتی رۆحی جسمیەکانم وردە وردە لەناوچووە ئێستا هەست بەترس و نیگەرانی و سەر ئەێشەی توندو توڕەیی و تەنگەنەفەسی ناکەم.

بەئاسانی بیر لەشت دەکەمەوەو نارەحەتی دڵم داگیر ئەکات بەڵام وەکو جاران توندنیەو زۆر کەم بوەتەوە. هەست ئەکەم ئێ--- فێر کراوم بەسەر کەوتووی ئەنجامی ئەدەم.

زۆر کەس هەن وەکو ئەم نەخۆشە ناوبراوە رێگا ئەدەن فیدای ئازارەکانی رۆژانەبن رۆژبەرۆژ ژیانیان نارەحەت ئەکەن و لەگەڵ وەزعی پڕلە کارەساتی خۆیاندا بەردەوام لەشەڕدان چونکە هێشتا رێگای رووبەڕووبوونەوەی عاقڵانە لەگەڵ کێشەکاندا فێر نەکراون.

(چۆن ئەتونرێت رۆژ بەرۆژ کێشەو ئازارەکان چارەسەر بکرێت)

١-قەناعەت بەخۆت بکە کەهەر کێشەیەك رێگا چارەسەرێکی بۆ دانراوە. تەنها ئەبێت سەبرت هەبێت و رێگا چارەی راستی هەرکێشەیەك بەلێکۆڵینەوەو بەرنامە بۆ دانان بدۆزیتەوە.

٢-پێش هەر کارێك لەبارەی چۆنیەتی و ئەنجامەکەی بیربکەرەوە زۆر کەس لەبەر ئەوە زۆر توشی ئازار ئەبن چونکە بەپەلەدەکەونە ژێر کاریگەری سۆزەوەو لەحزەیەك لێهاتووی دەرنابڕن بۆ لەناوبردنی کێشەکانیان بەرێگایەکی عاقڵانە, بەهۆی کێشەی سۆزداریەوە دەست ئەداتە هەنگاوی عەجولانەو پاشان پەنجەی پەشیمانی ئەگەزێت.

٣-چەند ئەتوانی ژیان بەسادە بگرەو بەدەستی خۆت هۆی دەردەسەرو نیگەرانی دروست مەکە بۆ خۆت.

٤-کاتێك چەرخی ڕۆژگار بەپێی ویستو ئارەزوی تۆ نەسوڕایەوە، ئەفکاری گونجاو بەحێ بخەرە مێشکتەوە تا کاریگەری نارەحەتی لەمێشکت بباتە دەرەوە و چەند ئەتوانێ سوود لە پاکیەتی خۆت وەربگرە.

٥-ئێمە ناتوانین هەموو دانیشتوانی جیهان لەخۆمان رازی بکەین ئەبێت هەمیشە چاوەڕوان بین کەهەندێ کەس پاكو راست نەبن لەژیاندا.

٦-هەمیشە لەیادت بێت کەتوانایەك لەدەرونی تۆدا شاراوەیە کە هاوکاری تۆ ئەکات بۆ چارەسەرکردنی تێکڕای کێشەکانی ژیانت بەو شەرتە هەست بەو توانایە بکەیت.

٧-کێشەکانی خۆت باس بکە بۆ کەسێکی دڵسۆز کە بتوانیت هاوکاریت بکات.

٨-ڕێژەی سەرکەوتنت لەزاڵ بوون بەسەر ئازارەکانو ناکامیەکانتدا بەستراوەتەوە بەوەی کەتاچەند ڕێگای سەرکەوتن بەسەر سۆزی خۆتت دۆزیەوەتەوە.

٩-زیاد کەمال پەرست مەبە چونکە کەمال پەرستان چونکە چاوەڕوانی زیاد لەخۆیان و خەڵکی ئەکەن زۆرجار ڕووبەڕوی شکست دەبنەوە.

١٠-پێش ئەوەی گوناهی شکستو ئازارەکانی خۆت بخەیتە ئەستۆی خەڵکیەوە لەخۆت بپرسە ئایا من ڕەفتاری نەرمم هەیە.

١١- لەبری ئەوەی لەهەڵبژاردنی بڕیارێك بۆ کێشە یەك بەردەوام رابگۆڕێت هەوڵبدە هۆی ترسو دوو دڵیو قەلەقی خۆت بزانی.

١٢-لەئازارەکانی خۆت لەلایەنی درونیەوە بکۆڵەرەوەو ئەو کەسانەی بەردەوام لە ئازارەکاندا حەساسن زۆربەیان طبعێکی شەرانیان هەیەو هەمیشە خۆیان لەنائەمنیو نیگەرانی ئەبیننەوە.

١٣-بۆ قەرەبوکردنەوی ئازارەکانی خۆت دەست بەرەکارێك کەچالاکیو ئارامیت پێ ئەبەخشێت.

١٤-عاقڵانەی هەنگاونان بۆ پێشەوە چاکترە لەخواردنی غەمی بێهودە.

۱٥-گۆڕینی عادەت ڕەنگە لەتوندی ئازارەکانت کەم بکاتەوە.

١٦-بۆ سەرکەوتن بەسەر شکستو ئازارەکانتداو پشت لێکردنیان پەنا بردن بۆ خواردنەوەنەك تەنها هیچ تەئسیرێکی نیە بەڵکوبەردەوام لەنارەحەتیەکانت هەستی تاوانباری ئەخاتە دەرونتانەوە.

۱۷-کاتێ هەست بەئازار ئەکەیتو لەو بڕوایەدای کەمەسئولی ئازارەکانت کەسێکی ترە بەخۆت بڵێ هیچ کەس نابێتە هۆی بەدبەختی کەسێکی تر هەرکات بەڕاستی لەڕاستیەکان بکۆڵینەوە ئەبینین مەسئولی بەدبەختی هەرکەس تەنها خۆیەتی.

بەشی نۆزدەهەم

(بەرامبەر بەخۆت لێبوردنیت هەبێت)

(بەدبەخت بوون حاڵەتێکی نائاساییە)

بەدبەختی جۆرە نەخۆشیەکەو ژەهراوی کردنی مێشکە بەدەستی شەخصەکە خۆی هەر بۆیە وەکو نەخۆشێك پێویستی بەچارەسەری ئەساسی هەیە کەخۆشبەختانە چارەسەرەکان رۆژ بەرۆژ زیاتر دەبن و بەهۆی زانیاری و زانستەوەو دەخرێنە بەردەستمان. نەگۆڕین و یەك شێوەی ژیانی رۆژانەو خواردن و خەوتن و کارکردن بەبێ لەبەرچاو گرتنی ریعایەتی گۆڕین و تنوع یەکێکە لەهۆ گرنگەکانی بەدبەختی، زۆر کەس لەبەر ئەوەی بێ قگب پێوە ئەچنە دەریای ژیانەوە لەئۆقیانوسی ژیاندا نوقم دەبن.

لاوێك چووە زانکۆ کەسەر ئێشەو تەشویش نیگەرانی و هەبووباوەڕی نەبوو بەهیچ شتێك و هەمیشە تورەو بێ ئارام بوو، نەی ئەتوانی بۆ درێژەدان بەخوێندن رشتەی ئەو بەشەی هەڵبژێرێ کەخۆی ئارەزووی ئەکرد سەر ئەنجام چاوپۆشی کرد لەدرێژەدانی خوێندن و شەش مانگی تەواو کاتی خۆی بە بەتاڵی تێپەڕاند پاش هەستکردن بەماندووی قەناعەتی بەمامێکی هێنا کەبیخاتە سەرکارێکی ئیداری تاوەکو بەتاڵ نەبێت بەڵام پاش مانگێ دەست بەکاربوون لەم کارەش هەستی بەبێ تاقەتی ئەکردو بریاری‌دا سەفەر بکات بەڵام لەگەڕانەوەی

لەسەفەر تووشی چەند کێشەی دەروونی هاتبوو بۆ رزگار بوون لێیان پەنای بۆ دەروون زانان برد.

(لێپرسراوی بەدبەختی خۆت تەنها خۆتیت)

بەشی زۆری سەبەبی بەدبەختیەکانی مرۆڤ بەدەستی مرۆڤ خۆی دروست دەبێت لەم بارەیەوە ئەتوانرێت ئەم هۆیانە خوارەوە ناوببرێت.

ترس لەقەبوڵکردنی مەسئولیەتەکانی ژیان، لەدەست دانی باوەڕ بەخۆ بوون نیگەرانی و تەشویشە زۆرەکان، خۆپەرستی، یەك شێوەی ژیان و خاڵی لەهەموو جۆرە گەشت و سەیرانێك، خۆبەکەم زانی، خراپە سەیرکردنی خود، باوەڕ نەبوون بە خەڵکی، (بێ توانای گەشەی سۆزداری)، گۆشەگیری هەستکردنی زوڵم و دەست درێژی کردنە سەر لەلایەن خەڵکیەوە، بێزاری و دژایەتی کردنی هەموو کەسێ.

(بەدبەختی و چارەسەری مێشك)

بەزۆری دوو رێگا بوونی هەیە لەبەرامبەر بەد بەختیدا:-

١-ئاسایی، ٢-نائاسایی.

هەرکاتێك کەسێك لەکاتی روودانی رووداوێکی غەم هێنەرو ترسناك غەمگین و بێ تاقەت بێت و ئەم رێگەی رووبەڕو بوونەوەی کاتی بێت ئەتوانرێت بووترێت ئەو کەسە مرۆڤێکی ئاساییە بەڵام هەرکاتێك شەخصێك هەڵبێت لەبەدبەختیەکانی و گۆشەگیری هەڵبژێرێ ئەبێت بوترێت کە ئەو رووبەڕو بوونەوەی ئەو نائاساییە.

زۆر جار لێیان پرسیوم ((ئینسان چی ئەکا وا بەدبەختی و نارەحەتیەکانی دەروونی درێژەی دەبێت)) لەوەڵامدا ئەڵێم ((دەربڕینی)) بەزەیی و رەحم بەخۆیداو خۆخواردنەوە یەکێکە لەسەبەبە گرنگەکانی بەدبەختی)).

ئەم هەستکردنە بە بەدبەختی جۆرە نەخۆشیەکە بۆ راکێشانی سەرنجی خەڵکی‌و بەشداری کردنی خەڵکی لەغەم‌و نارەحەتیەکانمان.

(نەخۆشە دەرونیەکان لەبارەی بەدبەختیەکانیان هاوار ئەکەن‌و شت بلاو ئەکەنەوە)

نەخۆشە دەرونیەکان هەمیشە بەدبەختیە گەورەکان ئەهێننەوە بیریان بەوشێوەیەك فشاری غەم‌و رەنج ئەخەنە دڵیانەوە وەك بڵێی ترسی ئەوەیان هەبێت لەدەستیان بچێت، بەگێڕانەوەی بەدبەختیەکانی خۆی بۆ هاورێکانی چێژوەر ئەگرێت‌و ئارەزوو ئەکات بەدبەختی خۆی بەش بکات لەگەڵ هەرکەسێ کە ئامادەیە گوێ بگرێ لەشەرحی ناکامیەکانی، ئەوکەسانەی کەلە رووی سۆزیەوە کەشەی تەواویان هەبێت هەرگیز هاواری نارەزای بەرزناکەنەوە تاشەرحی دەردە دەرونیەکانی خۆیان لەهەمو شوێنێکدا بلاوبکەنەوە بەپێی توانا هەوڵ ئەدەن زاڵ بن بەسەر ناڕەحەتیەکانی خۆیان.

بە پێچەوانەوە توشبوی نەخۆشی دەروونی هەوڵ ئەدات سورد لەم حالە وەربگرێت‌و بە بەدەست هێنانی دلسۆزی خەڵکی تر لەدڵەوە چێژێك وەربگرێت و شانازی بەو ئەهمیەتەوە ئەکات کە زیادی ئەکات سەر بە بەد بەختی خۆی، ئاشکرایە کاتێك تۆ لەکۆشەی شەقامێکدا رووبەڕوی ژنێك ئەبیتەوە کە بەردەوام ئەگری پێی ئەڵێی کەئایا ئەتوانم یارمەتیەکت بدەم‌و هاوکاریت بکەم ژمارەیەکی زۆریش هەن کەبەردەوام ئەگرین بەپێی ئەوەی فرمێسك بەچاویاندا بێتە خوار گریانی ئەوان لەژێر پەردەی بەدبەختی‌و رەنجدا شاراوەتەوە رێك وەك دەرزی گرامافۆنێك وایە کەلەسەر پارچەیەکی کۆن گیریان کردبێت بێ برِرن تێکڕای بەشەکانی بەدبەختی خۆیان باس ئەکەن هەست کردنی بەزەیی‌و رەحم‌و هاوکاری لەکەسێکدا کەبەردەوام باسی بەدبەختی خۆی ئەکات زیانێکی زۆری پێ ئەگەیەنێت هەروەها کەلەرەقی‌و ئیهمالی بەرامبەر بەوان مەترسی زۆری هەیە چونکە هیچ کەس ئامادە نییە لەبەر خاتری غەمێك کە ئاگاداری نیە لەبارەیەوە

یان توانای لەناوبردنی نیە بەشێت بدرێتە قەڵەم یان سەرزەنشت بکرێت، بۆ تربیەت کردنی ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت لەخۆبردو بەتەدبیربێت تاوەکو لەرووی دەروونیەوە پەی بەچۆنیەتی نارەحەتیەکان ببەیت، پێویستە هەوڵ بدەی ئەنگیزە شاراوەکانو وەزعی نارەحەتی دەروونی ئەوان بخرێتە بەردەست تاوەکو خۆیان وورده وورده ئاگاداری بەدەست بهێنن لەتێکڕای سەبەبی بەدبەختیەکانیان.

(بەدبەختی گەنجەکان زۆر بەیان دەگەڕێتەوە بۆ منداڵیان)

هۆیەکی تری روبەڕوو بوونەوەی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدبەختی و نەهامەتیدا ئەوەیە کەبەدبەختی و بێ تاقەتی بەزۆری بەهۆی خۆخواردنەوەو زیاد لە پێویست حەساس بوونەوە سەرچاوە ئەگرێت، هەروەها پەیوەندی زۆری بە هەلو مەرجی ژیانەوە هەیە لەساڵەکانی سەرەتای ژیاندا زۆر جار ئەبینری کەباڵغە بەدبەختەکان ئەو منداڵە بەدبەختانە بن کەلە خێزانە ئازارەدەرەکان هاتوونەتە دونیا لەبەر ئەوەی بەردەوام لەبەرامبەر هێرشی توڕەیی رەفتاری ناسایی گەورەکانی خۆیاندا بوون خۆشیان بەهەمان شێوە بەرامبەر بەخەڵکی هەمان رەفتار جێبەجێ ئەکەن. لەوساڵانەی تەمەنیاندا لەو سەرەمەشقەی کەلەبەرامبەر چاویاندا کراوە لاسایان کردووەتەوەو نەیانتوانیوە رووبەڕووبونەوەیەکی عاقڵانەی تر دەربڕن، بەشێوەیەك کەئەتوانرێت بوترێت لەراستیدا تامەزرۆی بەدبەختیەکانی خۆیانن.

هێنانو تێکەڵ کردنی عادەتەکانی تەمەنی منداڵیان وەك بێ بەش بوونو نا کامیەکان بۆ ژیانی هاوسەری دەبێتە هۆی ئەوەی کوڕو کچ لەتەمەنی زێڕینی دەستگیرانی ئیسپاتی ئازارو خەمەکانیان بکەن لەدەورانی هاوسەریدا بەهەمان حاڵەتی بێ تاقەتیو بەدبینی بمیننەوە.

ئەو لاوانەی کە ئازار بەدەست گرفتی دێرینەوە ئەچەژن نابێت تەسەور بکەن کەژیانی هاوسەری کێشەکانیان بۆ چارە سەر ئەکات. بەدبەختی جۆرێکە لەنەخۆشی دەروونی کە پێش هەنگاونان بۆ هاوسەری ئەبێت بەتەنگیە

چارەسەر بكرێت چونكە لەبەر ئەوەی لەتەمەنێكی منداڵی غەم هێنەرەوە سەرچاوەی گرتووە هەمیشە عادەتی نابەجێكان لاسایی ئەكاتەرەو ژیانی هاوسەری وێران دەكات.

(پێویستی كەفارەت دان)

كەفارەت دان هۆیەكی گرنگی ترە كەرۆژ بەرۆژ سەرنجی بەد بەختان ڕا ئەكێشێ. ژمارەیەكی زۆر لەبەر ئەو تاوانە خەیاڵیانەی كەتوشی هاتون لەدڵەوە خۆیان بەگوناهكار ئەزانن‌و زیاد لەپێویست خۆیان بەتاوانبار دا ئەنێن‌و هەرگیز خۆیان نابەخشن، بەپەنا بردن بۆ ئاگری بەدبەختی و تەئسیراتی خۆی باجی تاوانەكان ئەدات. ئێوە زۆر خەڵكاتان بینیوە ((كەهەندێكیان تەنها كاتێ خۆشبەختێ‌و ویژدانیان ئاسوودە یەكە بەدبەخت بن)).

زۆر جار بینیوتانە كە دایكێك لەكاتی بوكێنی كچەكەیدا بەردەوام ئەگری لەبەرامبەر سەرنجی ئامادەبوانداو واشەرحی گریانەكەی ئەكات كە ((لەخۆشیانا بۆكچەكەی ئەگری)). لەكاتێكدا ئەم هەستە تەئسیری بەردەوام‌و بەدبینی دێرینەی لەژیان هەیە كە والەودەكات تەنانەت لەم ساتە حەساسانەشدا بیر لەبەدبەختی خۆی بكاتەوە.

ئەم ڕاستیەش بەسەر نەخۆشە دەروونیەكانیشدا ئەسەلمێ بەو مانایە كە بەردەوام بۆ گریان بیانوو دەهێننەوە، هەمیشە باسی گوناهی رابردووی خۆیان ئەكەن‌و تەواوی ژیانیان دەخەنە خزمەت كەفارەت دانی گوناهەكانیانەوە ئەو ڕووداوەی كەبوەتە هۆی پەیدابوونی ئەم هەستی تاوانە لەنائاگای مێشكدا سەر هەڵئەدا. ئابەم شێوەیە بۆ سزاو عقوبەدانی خۆی بیانویەك دەهێنێتەوە.

((ڕوبرتا)) ئافرەتێكی گەنج بوو كەماڵی باوكی تەرك كردبوو چونكە تەحەمولی لەگەڵ هیچ یەك لەگەڵ ئەندامانی خێزانەكەی نەبوو. ئەو لەو بڕوایەدا بوو كەوەك پێویست قەدری ئەم نازانن‌و ڕۆیشت بۆ شارێكی تر بەڵام لەوێش هەمیشە خۆی بێ یارو یاوەر ئەبینیەوە.

بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر بیری گەڕانەوەی بۆماڵی باوکی دەستی کرد بەخواردنەوە. ئەم ڕێگاو عادەتە نابەجێیە ئەوی بەرەو لای ژیانی بێ سەروبەر برد، ڕۆژێك بەو پەڕی ترسەوە ئەو ڕاستیەی بۆ روون بوویەوە کە حامیلە بووە بۆ رزگار بوون لەم هەموو نارەحەتیە خۆی دەرمان خوارد کرد.

خاوەن ماڵەکەی کە تائەندازەیەك ئاگاداری ڕۆحیەی روبرتا بوو کاتێ چووە ژوورەکەی ئەوی لەسەر زەوی دی.

پاشان بەهۆی هەوڵی پزیشکەکان چاك بویەوە ئەم رووداوە چەند ساڵ پێش ئەوەی سەردانی دەرونزان بکات روویدابوو، بەڵام پاش رزگار بون لەمردن بە هەمان شێوە درێژەی بەژیانی فاسدی خۆی دابوو دەستی کردبویەوە بەلەخواردنەوەو جارێکی تر هەوڵی خۆکوشتنیدا بوو.......

ئاشکرا بوو کەهەستی تاوانباری وازی لەمێشکی نەئەهێنا ئەیوویست بەهەر قیمەتێك بوو باجی تاوانەکانی خۆی بدات. بەشی زۆری ئەو بیست و دوو هەزار خۆکوژییەی کە هەموو ساڵێك لەئەمەریکا روو ئەدات بەهۆی هەستی گوناهو نەفرەت بوونە لەخودی ئەو کەسەی کە دەست ئەداتە خۆ کوژی.

(ترس لە خۆشبەخت بوون)

ڕێژەیەکی زۆری مرۆڤ خۆیان بەشایستەی خۆشبەختی نازانن و هەندێکیش تەنانەت بیروڕای خرافیان سەبارەت بەخۆشبەختی هەیەو لەو بڕوایەدان کەهەرکات گەشە بە خۆشبەختی خۆیان بدەن بەدبەختی لەناویان ئەبات ئەم جۆرە کەسانە لەخۆشبەخت بوون ئەترسن.

بەشێوەی گشتی ئەم جۆرە کەسانە بەپێری کێشەو نارەحەتیەوە ئەڕۆن کاتێك بەجدی جۆرە گرفتارییەك ئەدۆزنەوە. یەکێك لەئارەزووە شاراوەکانی خۆیان کە دەربڕینی پەشیمانیە جێبەجێنەکەن.

رەنگە مرۆڤی ئاسایی تووشی هەڵەیەك بێت كە عاقیبەتی خراپی لێبێتەوە بەڵام كاتێ داوای عەفو لەتاوانەكەی ئەكات خۆشی عەفو ئەكان، لەتەجروبە تاڵەكانی سوود وەرئەگرێت بۆ دووركەوتنەوە لەدوو بارەكردنەوەی هەڵەكان.

مرۆڤی ناناسایی و توش بووی كێشەی دەروونی بە پێچەوانەوە لە چاڵێك خۆی دەر دەهێنێت و خۆی دەخاتە چاڵێكی ترەوە ئەو كەسانەی كەهەمیشە باسی بەدبەختی و نارەحەتیەكانی خۆیان ئەكەن چێژ لەهەبوونی ئازارو رەنج وەرئەگرن. بەدبەختی ئەوان لە راستیدا تەمێكردنێكە كەخۆیان لەبەر خاتری كردنی تاوانێكی رابردوو بۆ خۆیانی دەست نیشان ئەكەن.

(دەلیل مەتاشن بۆ بەدبەختی خۆتان)

زۆر ئاساییە كەمرۆڤی بەدبەخت بۆ تەبریە نیشاندانی خۆی لە بێ توانایی و هەڵاتن لەژێر باری مەسئولەیەتی دەلیلێك بتاشێت و تێكڕای گوناهەكان خۆی بخاتە ئەستۆی بێ شانسیەوە.

بێ ئاگا لەوەی تەنها خۆی فریوئەدات وەك ئەوە وایە كە كەسێك بەنهێنی قومار لەگەڵ خۆی بكا و بەغەش كردن وەرەقەكان بیات. ئەمە بیانوە بۆ دووركەتنەوە لەهەوڵ بەمەبەستی گەشتن بەسعادەت و خۆشبەختی، ئەم چارە رەشانە بۆ ئیسپاتكردنی ئەوەی كە كۆشش و هەوڵ دەردەكانی ئەوان چارە ناكات بەردەوام ئیشارەت بۆ بێ شانسیەكانی رابردوویان ئەكەن.

هەرجارەی كە كەسێك ئامادەیە بۆ دەرهێنانیان لەبن بەست رێگایەكیان نیشان بدات بەوروشەی وەك:-

(ئەگەر وای لێهات) یان (ئەگەر هەمان بێ شانسی رابردوو دووبارە بویەوە) وەڵامی ئەدەنەوە

ئەوەی لەكاتی بەدبەخت بووندا بەردەوام پێویستە بیلێیتەوە:-

١-بەدبەختی نەخۆشیەكی زهنیە؟

٢-بەدبەختی نەخۆشیەکی گشتیەیە؟

٣-پێویستە هەڵبێیت لەئەندێشەی بەدبەخت بوون چونکە رەنگە بگۆڕێت بەفکرەیەکی نەگۆڕ.

٤-ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەیە کە رزگار ت ڕببێ لەبەد بەختی هەوڵ بدە کەشفی ئەو هۆیانە بکەی کەبوونەتە هۆی بەد بەختیەکەت.

٥-پێویستە ئەوە بزانی کەهەر کەسە کەم ... زۆر خاوەنی دەردو گرفتاری خۆیەتی.

٦-بەشێوەیەك خۆت مەشغوڵ بکە کەفرسەتی بیرکردنەوەت نەبێت لەبەد بەختیەکانت هێزی حیاتی خۆت سەرفی چاکەکردن بەخەڵکی بکە چاکەکردن هەدیە دانە بەخودی خۆت. (بودا) چەند جوان دەرکی بەم راستیە کردوە چونکە بەردەوام تەئکیدی ئەکردەوە.

((کەکەمێك چاکە کردن زۆر بەقیمەت ترە لەسەرکەوتنی گەورە)) ئەو لەهەمان کاتدا رۆحێکی چاکە خواز بەچاکترین هۆ دا ئەنێ بۆ رزگار بوون لەترس و نیگەرانی وەبەم شێوەیە پێناسەی چاکەی ئەکرد ((سۆزداریەك کەبەچاو تێکەڵ بوو بێت لەبیری پاداشت نابێت چاکترین دەرمانی دژایەتی تەنها ئاشتی و ئارامیە)).

٧-زۆر بیر لەرابردوو مەکەرەوە رابردوو وەکو خواردنێکە کە خوراوەو لێبۆتەوە.

٨-هەرکات بیر لەشتی خراپ ئەکەیتەوە پێ بکەنە چونکە پێکەنین مێشك ئەکاتەوەو شادی بەدڵتان ئەبەخشێ. لەهەمانکاتدا خۆشبەختی تۆش لەهەمان شوێندایە واتەلەدڵەوە سەرچاوە ئەگرێت.

بەشی بیستەم

(بەمروری زەمان کەپیر تر بویت پێویستە عاقڵ تر بیت)

خاوەنی ئەو تەمەنەی کەخۆت هەستی پێ ئەکەی ئەو ڕایەی کە (هەرکەس هەمان تەمەنی هەیە کە خۆی باوەڕی پێی هەیە تائەندازەیەك تێکەڵی حیکمەتە چونکە پیری پێش ئەوەی حەقیقەتی دەرەکی هەبێت لەمێشکی مرۆڤدا بوونی هەیە.

پاش ئەوەی نیوە ڕێگای ژیانمان خستە پشتی سەر زۆربەمان یەکێك لەم دوو ڕووبەڕووبوونەوەی ژێرەوە نیشان ئەدەین.

یان سەری تەسلیم بوون دا ئەنەوێنێ بۆ پیری یان بەو پەڕی ئازایەتیەوە بەرگری لەلاوی خۆی ئەکات.

ئەوە گرنگ نیە کەچل یان پەنجا ساڵی تەمەنت تێ پەڕاندوە بەڵکو گرنگ تەمەنی حەقیقیە. بەواتایەکی تر ئەبێت ببینرێت کەتۆ تاچەند پیر بوویت؟ وەڵامی ئەم پرسیارە تەنها لەمێشکی خۆتدا ئەتوانی بیدۆزیتەوە.

((جرج سوکلیکی)) ئەم عەشقی لاوی‌و گەنجیەی چەند جوان پێناسە کردووە ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:-

((هەریەك لەئێمە ئارەزوو ئەکات بەگەنجی بمێنێتەوە لەتەمەنی شەست ساڵیدا وەك لاوی بەدڵ خۆشیەوە سەما بکات لەتەمەنی حەفتا ساڵیدا زەوق‌و

عەلاقەی بۆژیان لەدەست نەداتوو بی پارێزێتو لە تەمەنی هەشتا ساڵیدا هۆشیارو بەتوانابێت ئەم ئارەزوانە لەهەموو رووبەکەوە قابیلی قبوڵە)).

ساڵەکان بریتین لەتەجروبە دانێك کە ئامادەکەرانی ساڵنامە دایان هێناوە هەرکات رۆح گەنج بێت تێپەڕینی ساڵەکان چ کاریگەریەکی هەیە کاتێ رۆح بەگەنجی بمێنێتەوە ئەتوانێ ئەرکێکی تەمەنی لاوی لەتەمەنی هەشتا ساڵیدا وەکو تەمەنی ١٨ساڵی بەشەوق و زەوقەوە ئەنجام بدەی.

(خۆتان تەمەنتان دیاری بکەن)

ئەتوانرێت بوترێت هەرکەس تا ئەندازەیەك ئەتوانێ تەمەنی خۆی خۆی دیاری بکات لێرەدا من هیچ سەرنجێکم بە بابەتی ئابوریەوە نیە چونکە زۆرن ئەو کەسانەی کەبەرنامەیەکی رێكو پێكو دارێژراویان هەیە. بەو مانایە کەوەرزشە پێویستو سوود بەخشەکان ئەنجام ئەدەن دوورئەکەنەوە لەخواردنەوەی مەشروب بەپێی بەرنامە ئەگەر جگەرەش بکێشێ تەنها جگەرەیەك دوای خواردن ئەکێشن لەگەڵ ئەوەشدا پێش کاتی خۆی پیر ئەبن بۆچی؟ چونکە ترس لەتەمەنو ساڵو نیگەرانیو خەم خواردن بۆ ئەو ساڵانەی بەخێرایی تێئەپەڕن فشاریان بۆ دەهێنێتو رۆژبەڕۆژ پیرتر یان ئەکات.

ئەبێت ئەوە بزانرێت کەپیری تەنها بریتیەلە تەسلیمی بێ قەیدو شەرت لەبەرامبەر تێ پەڕینی کاتەکانو زەمانەدا هەربۆیە ئەتوانرێت لەتەمەنی ٤٠ ساڵیو ٥٠ ساڵیو ٦٠ ساڵیو ٧٠ساڵیو یان لەهەرتەمەنێ کەمرۆڤ دیاری ئەکات تەسلیم بێت بەڵام هیچ جۆرێ زەروریەك بۆ دەربڕینی ئەم تەسلیم بونە بونی نیە وەهەتا ئەتوانرێت لاسایی ئەو کەسانە بکەرەوە کەبەو پەڕی ئازایەتی و لێهاتوییەوە سەرەڕای ئەوەی کەساڵانێکی زۆری تەمەنیان تێپەڕاندووە بەڵام هەرگیز قیافەی ئەصلی ئەوانە گۆڕانی بەسەردا نەهاتووە. وەتەواوی ژیانیان بەرۆحیەتێکی جوانەوە ئەگوزەرێنن ئێمە زۆر بەسراوینەتەوە بەوڕایەی کەپیری

هاوکاتی دەردو ڕەنج و شتێکی نارەحەت کەرەو بەزۆری باسی کاریگەری ئەو ساڵانە ئەکەین کە تێئەپەڕن و دڵنیاین کۆتایی تەمەن جگە لەرەنج و عەزاب ئەسەرێکی تری نیە.

ئەم ڕایە سەبارەت بەمرۆڤی ئاسایی ڕاستە بەڵام لەهەمان کاتدا ژمارەیەکی زۆری خەڵك ئەناسین کە جیابوونەتەوە لەم یاسایە سەرەڕای ئەوەی کە تێپەڕینی ڕۆژەکان کاریگەری لەسەر دەم و چاویان بەجێهێشتووە هەرگیز ڕێگایان نەداوە لاوازی و بێ توانی سێبەر لەسەر دەروونی بەهێزیان بکات.

(بەئەندێشەی بەسود،لاوی خۆت بپارێزە)

ئاشکرایە جەستە بەمروری زەمان دەچێتە ساڵەوەی پیر دەبێت وەك چۆن مووەکان سپی ئەبن و ئەو ڕەگانە ساف دەبن کەخوێن لەدڵەوە ئەگەیەنن بەئەندامەکانی بەدەن و ماسولکەکان توانای خۆیان لەدەست ئەدەن پێستیش بێ ڕەنگ ئەبێت.

ئەم ڕێڕەوە ئاساییە قابلی گۆران نیە بەڵام ئەتوانین ڕۆحی خۆمان تاڕادەیەك بەلاوی بهێڵینەوە.

مێشك زۆر زوو گەشە ئەکات بەپێچەوانەی ئەندامەکان پیر نابێت یان هیچ نەبێت ئەتوانرێت بووترێت چۆنیەتی بەرزبوونەوەی مێشك هێنده بە ئاسایی ئەنجام ئەدرێت کەلە زۆر کەسدا بەدەرناکەوێت ئەم ڕاستیە لەرووی زانستیەوە بەتەواوی ئیسپات کراوە.

لەسەرەتا ئیشارەتمان پێکرد هەرکاتێك ئەفکارمان بەگەنجی بهێڵینەوە گەنجیەتی خۆمان پاراستووە بەڵام مەبەستی ئێمە لەئەفکاری جوان گەڕانەوە نیە بۆ سەردەمی پڕ لەشەڕو شۆڕی لاوی و شێوەی، جل پۆشین و سەیران کردن چونکە ئەمڕۆ هیچ شتێك لەوە پێکەنیناوی تر نیە کە پیرەکان مووبەموو لاسایی لاوەکان بکەنەوە. مەبەستم ئەوەیە هەرکاتێك عەلاقەی خۆمان بەرامبەر بە پێشکەوتنی جیهان بپارێزین بەخوێندن و بیروڕامان وەیان بە پێچەوانەی خەڵکی و بیروڕایان هەست بەکەمی و تەحقیر نەکەین بی گومان هەرگیز پیر نابین.

((هیچ پێویست ناكات لەبەر تێپەڕینی ساڵەكانی نیگەران بین))

ئەو كەسانەی عەلاقە بەژیان ئەكەنە فیدای ئارەزووەشاراوەكانی دەروونی خۆیانو درەنگ یان زوو پەنا بۆ نیگەرانیو بێ تاقەتیو خۆ خواردنەوەو لەقاڵبدانی رۆحی ئەبەن نیشانەی پیری چاوەكانیان نابینا ئەكاتو بەهۆی لەدەست دانی كتوپڕی عەلاقەی لاوی لەتەمەنی چل یان پەنجا ساڵی یان لەسەرووی تەمەنی شەستەوە خۆیان بەبێ توانا و پیر هەست پێ ئەكەن.

ئایا بێ ئەقڵی نیە كەكەسێك تەنها لەبەر ئەوەی چووتە تەمەنی چل ساڵیەوە واز لەخۆی بهێنێتو لەماڵئاوای كردنی دەورانی پڕ شێتی لاوی نیگەران بێت.

مرۆڤی ئاسایيو خۆش بین نەك تەنها پاش گەشتن بەچل ساڵی حەسرەتی رابردوو ناخوات بەڵكو بەوەی كەبەسەركەوتووی گەشتووەتە ئەم تەمەنو قۆناغەو كۆتایی بەهەڵەو نەزانیەكانی تەمەنی لاوی هێناوەو ئەمێستا بەو پەڕی تەجروبەو زانینەوە ئەتوانێت جەوهەری ژیان چاكتر دەست نیشان بكاتو باشتر پەی بەلایەنە شاراوەكانی ژیان بباتو لەچێژو جوانیەكانی جیهان زیاتر بەهرە وەربگرێت.

پیاوان بەزۆری لە پایزی ژیاندا هەست بەجۆرێ نیگەرانی ئەكەن بۆ ساڵە باقی ماوەكانی تەمەنیان لەو قۆناغەی كە پێویستە ژیانێكی دەروونی پڕ لەفیكری شیرین دەست پێ بكەن بەجسم تێك دەشكێن.

((ساڵەكانی دوورینەوەی بەرهەم))

ئەگەر ڕۆژ بەرۆژ لەوەی چاندووتە بەرهەم هەڵبگریتەوە لەهەمان كاتدا بۆ جێبەجێ كردنی ئیشتیهای فیكری خۆت بەردەوام لەهەوڵی دۆزینەوەی زانستی تازەو شتە جوانو نوێ كان بیت هەرگیز پیر نابێت.

((والتر پێتكن)) لەكتێبە بەناوبانگە كەیدا بەناوی ((ژیان لە چل ساڵیەوە دەست پێ دەكات)) دەڵێت ((ئامادەم سوێند بخۆم كەملیۆنەها كەس لەخەڵكی ئەم وڵاتە ئەتوانن لە دەیەی چوارەم و پێنجەمو شەشەمی ژیان زۆر زیاتر

لەدەیاکانی پێشووی ژیان چێژ وەرگرن بەو مەرجەی ڕێگای ژیانیان تا ئەندازەیەك فێربووبن و بتوانن سوود لەو ئیمكانیاتانەی وەرگرن کەلەبەردەستیاندایە. هەروەها ئامادەم ئیسپاتی بکەم هەمووچینە خۆشبەختەکانی وڵاتی ئێمە کە تەصەور ئەکەن چێژ لەژیان وەرئەگرن بەفێربونی فەلسەفەیەکی نوێ تری ژیان ئەتوانن چێژ لەژیان دوو بەرامبەرو رەنگە زیاتریش وەربگرن.

(گەشبین یان رەشبین)

مرۆڤ پاش تێپەڕاندنی نیوەی ساڵەکانی ژیانی یان رەش بین و بێقرار ئەبێت یان شادو دڵخۆش. ئێمە هەموومان کەم یان زۆر مرۆڤی رەشبین ئەناسین و رۆژانە رووبەڕوی هەندێکیان دەبینەوە.

رەشبین ئەو گروپەیە کەهەمیشە جلی پیسیان لەبەردایەو دەکەونە عەیب دارکردنی خۆشبەختی خەڵکی لەراستیدا ئەتوانین ناویان بێنن قەبری متحرك، لەکاتێکدا خۆشبین و دڵشاد کە چێژ لەژیان وەرئەگرێت هەرگیز بیر لەمەرگ ناکاتەوە بەپێی توانا نارە حەتیەکان لەبیر ئەکات و دەرونی تەمەنی لاوی بەپاکی و جوانی رادەکرێت و دەمێڵێتەوە.

(دەست بکەن بەژیانی ئاسایی)

مامۆستایەکی زانکۆم لەبیرە کە ژنی هێنابوو بەدرێژای تەمەنی هەموو کارەکانی بەجدی وەرئەگرت و تەواوی کاتی خۆی ئەخستە خزمەت خوێندنەوەی خۆی و زۆرکەم سەرنجی ئەدایە پشوو سەرگەرمی بەلام لەتەمەنی ٤٥ ساڵیدا وەك بڵێی کەسایەتی ئەو بەتەواوی گۆڕابوو بەومانایەی دەستی کردبە جگەرەکێشان و مەشروب خواردن و رۆشتن بۆ بارەکان.

ژنەکەی لەم گۆڕانە لەناکاوەی رەفتاری پیاوەکەی زۆر سەری سوڕما پیاوێك کەتەمەنی خۆی خستوەتە خزمەت ئیش و فیدای کاریەوە لەناکاو ئەزانێت

کەلەم دونیایە کۆنەدا زۆر شت بوونی هەیەو ئەبێت مرۆڤ چێژی لێوەربگرێت. وەك پێشتر ووتم من لایەنگری ئەم بەئاگا هاتووانەم لەبەر ئەمە من شانازی بەهاوڕێ یەتیانەوە ئەکەم.

(ساڵە تاریکەکانی ژیانت بگۆڕە بەغەنی ترینو جوانترین ساڵەکانی تەمەنت)

((ارپر ستفربنین)) دەڵێت پیری خاوەنی زۆر چاکە یە کەقەرەبوی لەدەست چوونی ساڵەکانی تەمەنی لاوی ئەکاتەوە. پێش هەموو شتێ ئەو کەسانەی کەوەك من چونەتە ساڵەوە هەستی شەرم و شورەیی لاوییان لەدەست ئەدەن ئێمە ئیتر وەك لاوان داواناکەین بەهەر قیمەتێ بووە قسەی خۆمان ببەینە سەرو سەرنجی هەموو کەسێ بۆ قسەکانی خۆمان رابکێشین بەڵکو ئەزانین کە لە ١٠٠٪ هەزاردا یەك رەنگە راکەمان راستەو واقعی بێت وەهەرکات کەسێك دەست نیشانی هەڵەیەکمانی کرد ئامادەی چاکردنی ئەو هەڵەین، ئەو لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا لەژێر ناوی ((لەوشوێنەی کەهیچ ئەسەرێکی ترس نەبوو)) بەم شێوەیە دەڵێت بەتێپەڕ بوونی ساڵەکان سنوری نائومێدیو عادەتی کۆمەڵایەتی کەم دەبێتەوە وەك چۆن وورد ووردە زانیم بەپێچەوانەی بیروڕای من خەڵکی هێندە ئاگاداری کارو رەفتاری من نین.

وەهەمان ئەو چینەی کە پێشتر باسم کردن ((دەستیان بەکڵاوەکەی خۆیانەوەگرتوە بانەیبات))و لەهەموو کەس زیاتر کەوتونەتە چارەسەری کێشەکانی خۆیانو تەنها بەئەرکو کارەکانی خۆیاندا ئەگەن.

ئەڵبەتە ڕاستە کەلەتەمەنی لاویدا فرسەتی گونجاو هێزو دەرك کردنی قوڵتر هەیە چێژەکان شیرین ترو خۆشیەکان زۆرترن بە پێچەوانەی پیریەوە.

ئێستا ژیان وەك سەردەمی لاوی پڕ لەشادیو خۆشی نیە بەڵام زۆر جوانی جۆربەجۆرو گرنگ تری هەیە بۆمان، بەبروای لاوان هەڵەکان هەرگیز قەرەبوو

ناکرێتەوەو ناکامی و بەدبەختیەکان غەیرە قابلی تەحەمول و هەرگیز یەئس و نائومێدی لەناو ناچێت.

هەندێ جار گرنگ ترین ئەنگیزە بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتنە گەورەکان چاکترە. تاقی کردنەوە بۆی سەلماندم کە ئومێدەوار بوون زۆر بەهێز ترە لە ڕەنج و ئازار زۆربەی ڕەنجەکان لایەنی وەهمی هەیەو تەنها لەدونیا خەیاڵدا بوونی هەیە.

بەڵێ چاکترین ڕێگا بۆ دژایەتی کردنی پیری فێربوونی ڕێگای چۆنیەتی زاڵ بوونە بەسەر سۆزدا بەسوودترین وەسیلەی پاراستنی لاوی ئاگا بوونە لەپارێزگاری دەروونی ئارام و بەهێز. ئامانجی ئێمە نابێت تەنها گەیشتن بێت بەتەمەنێکی درێژتر بەڵکو ئەبێت زیاتر هەوڵبدەین بێ بەدەست هێنانی ژیانی بەسوود و پڕ لەخۆشبەختی.

جگە لەوەی هەرکاتێك ژیان سەرانسەر تەشویش و گلەیی و دەربڕینی نارەزای بێت چ قیمەتێکی هەیە، ئەگەر ئاخرین ساڵەکانی تەمەن پڕ نەبێت نەخۆشی و پاکی و جوانی چ سوودێکی هەیە کورتی تەمەن یان درێژی ژیان کاتێ مانای واقیعی ژیانی نەبێت چ تام و چێژو جوانیەکی هەیە؟.

(ئایا تەمەنت چەند ساڵە)

ئایا لەبەر ئەوەی لەچلەمین بەهاری تەمەنی ژیانتدای لەو بڕوایەدای کە پیری خەریکە لەدەرگای ماڵەکەت ئەدات؟ ئایا سپی بوونی مووەکانت نارەحەتت ناکەن؟

کاتێك پزیشك دڵنیات دەکاتەوە کەلەڕووی جسمیەوە هیچ جۆرە نارەحەتیەکت نیەو سەرەڕای ئەمەش هەست ئەکەی وەك رابردوو ئاگات لەخۆت نیەو زەوقی کارو ژیانی پێشووت نیە، لەبری ئەوەی بەردەوام لەقەلەقیدا بیت بەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە سادانەوە لەهەمان کاتدا پڕ مانا یانە هەوڵبدە نیگەرانیەبێ هۆکان لەمێشکت بەریتەدەرەوە.

١-ئایا بەزۆری ڕۆحیەی خۆت وێران‌و بەزەییت بەخۆتادا دێتەوەو بۆچی؟

٢-ئایا بەردەوام بیرلە رابردوو ئەکەیتەوە؟.

٣-ئایا زۆر نیگەرانی خۆتی ترسی ئەوەت هەیە ماندووی توشی جەڵدەی دڵت بکات؟.

٤-ئایا بۆ ئەوەی لەهۆڵی سینەمادا خەونەتباتەوە پێویست ئەکات هەرچەند دەقیقە جارێك هاوسەرکەت راتبوەشێنێ‌و بەخەبەرت بهێنێتەوە؟.

٥-ئایا تەمەنت هێندە تێپەڕیوە نەتوانی یاری تێنس بکەیت؟.

٦-ئایا روناکی‌و بزەی هەمیشەی چاوەکانت لەدەست داوە؟.

٧-ئایا لەئیش‌و کارەکانتدا زۆر پشت بەخەڵکی ئەبەستیت؟.

٨-ئایا تاوەکو ئێستاکە چیرۆکێکی کۆمیدی ئەبینی پێ ئەکەنێ؟ و بەبینینی کاریکاتێرێکی گاڵتە ئامێز قاقا لێ ئەدەیت؟.

٩-ئایا لەگەڵ هاوتەمەنەکانی خۆتدا هەڵسوکەت ئەکەی‌و هانی خۆت ئەدەیت هەڵسوکەوت لەگەڵ گەنجەکاندا بکەیت؟.

١٠-ئایا کە ئافرەتێکی گەنجی جوان پرسیاری تەمەنت لێ ئەکات هەوڵ ئەدەیت درۆی لەگەڵ بکەیت؟.

١١-ئایا لەبەر شتی بێ هودەو بێ مانا نارەحەت ئەبیت‌و ئارەزووی بەدبینی ئەکەیت؟.

١٢-ئایا ئارەزوو ئەکەی زۆربەی شەوان لەماڵی خۆتدابیت‌و شەوبەسەر بەریت؟.

١٣-ئایا بەهاوسەرەکەی خۆتت وتووە کەئێستا چویتە تەمەنەوەو چاکترە شوێنی خەوتن جیابکەنەوە؟.

١٤-ئایا زوو توڕە ئەبیت؟ ئایا زیاد لەپێویست حەساسی؟.

١٥-ئایا زیاد لەپێویست خۆویستیت‌و ئایا لێبوردنت هەیە؟.

١٦-ئایا ئیرەیی بەگەنجەکان ئەبەیت؟.

١٧-ئایا بەردەوام گلەیی لەحاڵ‌و وەزعی خۆت ئەکەی؟.

۱۸-ئایا ژیانت بە نارەحەتو بێ مانا دێتە بەرچاو؟.

۱۹-ئایا تەمبەڵی ئەکەیت بۆ بەدەست هێنانی سەرگەرمی و خۆمەشغوڵ کردنێك کەبەتەواوی بیرکردنەوەت بۆلای خۆی رابکێشی؟.

۲۰-ئایا روو درژو خوێن تاڵی؟.

۲۱-ئایا بیرەوباوەڕت بەرامبەر بەخەڵکی فراوانە؟.

۲۲-ئایا هێشتا پەیوەندیت بەبابەتی مەزهەبیەوە هەیە؟.

۲۳-ئایا قسەکردن سەبارەت بەداوایەك کەلێت کراوە سەرگەرمی و خۆ مەشغوڵ کردنە بۆ تۆ؟.

۲٤-لەو بڕوایەدای بەرادەیەك پیر بوویت کەناچاربیت حەل و ئاڵوگۆڕێك بەسەر رەفتارو وەزعی ئەخلاقی خۆت بهێنیت؟.

۲٥-ئایا ئامۆژگاری لەخۆت منداڵتر قبوڵ ئەکەیت واتە رازی ئەبیت کەسێکی لەخۆت منداڵتر ئامۆژگاریت بکات؟.

(ئایا کاری زۆر ئەبێتە هۆی پیری لەناکاو)

زۆر رجار بیستوومانە دەربارەی پیاوێك ئەڵێت (ئەو کارناکات بەڵکو خۆکوژی ئەکات)) ئەڵبەتە ئەم قسانە تائەندازەیەك راستە چونکە زیادەوەری لەکاردا رەنگە ژیان بخاتە مەترسیەوە بەلام لەدەربڕینی بیرو ڕا بەرامبەر بەزیادە ڕەوی لەکاردا ئەبێت زۆر ئاگاداربین چونکە راستە کەکاری پروکێنەری جسمی لەکاتی نابەجێدا رەنگە پیاو پێش کاتی خۆی پیر بکات وەهەتا ئەو کەسەی کەخوی بەهیلاکی زۆرەوە نەگرتووە رەنگە لەناوی ببات بەلام بەوەی کەبەشی زۆری کارەکانی ئێمە فکریە نەك جسمی مەترسی مەرگ لەئارادا نیە هەرکاتێك بەدروستی لەبارەی پر کاری بکۆڵیتەوە دەبینیت کەزیادە ڕەوی لەکاردانیە کەمرۆڤێکی سەرقاڵ و لێپرسراو زورتر پیر دەبێت بەڵکو نیگەرانیەکان و ئارەزووەکانی گەشتن بەپلەی سەروتر کەجگە لەپێکهێنانی نارەحەتی ئەو لەئیدارە ئارامی ژیانی خێزانیشی بەهەمان شێوە وێران ئەکات.

زیادی کار هیچ دەخالەتێکی نیە لەپێك هێنانی ئەو چرچیانەی کەلەدەمو چاوی تۆدا بەدی ئەکرێت بەڵکو مەسئولیەتی حەقیقی ئەو چرچیانە بێگومان لەئەستۆی نیگەرانیدایە.

تەشویش و نیگەرانی لەپاییزی ژیاندا حوکمی سەیارەیەکی هەیە کەتەمەنی باقی ماوەی ژیانت بەهەدەر ئەدات.

(نموونەیەکی مانەوەی لاوی)

رەنگە زۆر کەم لەخەڵکی بزانن ((بنیامین فرانکلین)) کاتێك بەمەبەستی ئەنجامدانی نوێنەرایەتی کردنی سیاسی زۆر گرنگ و حەساس و بەستنی پەیمانی یەکێتی نێوان فەرەنسەو ئینگلیز سەفەری کرد بۆ پاریس ((٧٠))هەمین قۆناغی تەمەنی تێنەپەڕاند و لەوکاتەدا زۆر لەهاوتەمەنەکانی ئەو لەپاڵ ئاگردا دەنیشتبوون و چاوەڕێی ئیزرائلیان ئەکرد. بەڵام فرانکلین لەو تەمەن و ساڵەدا توانی هاوپەیمانێکی بەهێز بۆ ئەمریکا بەدەست بهێنێت خۆشی غەرقی شانازی و فەخربێت، وەکاتێك پەیماننامەی لەگەڵ ئینگلستان ئیمزاکردو جمهوری ئەمریکای پێك هێنا نزیکەی ((٧٧)) ساڵی تەمەنی پڕ لەکارو شانازی تێنەپەڕاند.

چەند مانگێك پێش ((٨٠)) ساڵی تەنها بەرایەکی مخالف هەڵبژێردرا بۆ پارێزگاری ((پنسلیوانیا)) دواتریش دووجاری تر بەدەنگدان هەڵبژێرایەوە، هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین ئەو ئەنجومەنەی کەئەبوایە یاسای بنەڕەتی ئەمریکایان بنوسییایەتەوە فرانکلین سەرای هەبوونی ٨١ساڵ تەمەن بەشێوەیەك هۆشیاری فیکری و پاکیەتی فیکری نیشاندا کە تێکڕای ئامادە بوانی سەرسام کرد لەهەمان ئەنجومەندا ئەو نوێنەرانەی کەنیوەی تەمەنی ئەمیان هەبوو تیاما بوون کە ئایا چاکترە نوێنەرایەتی بەمیللەتی ئەمریکا بسپێردێت یان بەدەوڵەت.

فرانكلين بەيەكەمين بيركردنەوەی ئەم هەراو دودليەی بريەوە بەو مانايەی فيكرەی درست كردنی مجلس ((سنا))ی دەربڕی كەلەراستيدا پێك هاتبوو لەهەردولا واتە ميللەتو دەوڵەت، وەلە بەر ئەمە راستە پيرەمێرديكی بەساڵاچوو بوو بەڵام ئەبێت ئەوراستيەش بزانين كەجوانیو هێزی دەروونی هەرگيز فەرامۆش نەكردبوو.

(پياوە گەورەكان هەرگيز پير نابن)

هەركات چاوێك بەرابردوو بخشێنين ناوی ((ميكل اپر)) دێتەوە يادمان كەلە تەمەنی ((٩٩)) ساڵيدا هێشتا شاكاری نەمری پێك دەهێنا ((گۆتە)) شاعيری گەورەی ئەڵمان لەتەمەنی ((٨١)) ساڵيدا ((فوست))ی كۆتايی پێهێنا.

((تنس)) شاعيری گەورەی ئينگليزی لەتەمەنی ((٨٣)) ساڵيدا هێشتا شيعری ئەنوسی. لەپياوە گەورەكانی ئێستا ((معاصر)) كەتا ئاخرين ساڵەكانی تەمەنی درێژيان بەردەوام وەكو لاوان درێژ يان بەكارەكانيان ئەداو خزمەتی باشيان پێشكەشی كۆمەڵگا ئەكرد ئەتوانين ناوی ((ايزنهور)) بەرين كەلەكاتی هەڵبژاردنی بۆ سەرۆك كۆماری ئەمەريكا لەتەمەنی شەست ساڵيدا بوو يان سەرەك كۆمار ((ترومن)) كەلەتەمەنی ((٧٠)) ساڵيدا دەستی بەگەڕانو گەشتی دووروودرێژ كرديان ((سناتور روزفلت)) خانو ((گزاد اونوپر)) سەدری ئەعظەمی ئەڵمانی ((برنارد باروغ))و ((سلمانو اكسمان)) وەرگری خەڵاتی نوبل ((كارل ساندبورك)) و ((براتررسل))و هونەرمەندی بەناوبانگ ((نونا موزس)) كەهەموويان لەكۆتاييەكانی تەمەندا خزمەتی گەورەيان ئەنجام ئەدا.

(هەرگيز كەنارگيری لەكارمەكە بەڵام دووربكەوەرەوە لەكاری زيادە)

رێژەيەكی زۆری سەروەتمەندو بازرگانو كارمەندە خانەنشينەكان تەمەنێكی زۆری باقياتی ماوەی تەمەنی خۆيان بەنارەزايیو تەشويشو بێكاری بەسەر ئەبەن بەبێ ئەوەی بزانن بۆ گوزەراندنی كات پێويستە چ تەكبيرێ بكەن بۆ

سەرگەرمی و رزگار بوون لەیەك جۆری ژیان لەهەموو دەرگایەك ئەدەن بەڵام ڕێگایەك بۆ چارەسەری كێشەكانیان نادۆزنەوە.

ئێستا ئەم بابەتەی تێپەڕاندن و گوزەراندنی دەورانی بێ ئیشی هێندە گرنگی پەیداكردووە كەكۆمپانیاكانی ((بیمە)) زیاد لەپێویست گرنگی پێ ئەدەن.

(ئایا هیچ بەرنامەیەكت دارشتووە بۆ ساڵەكانی ئیسراحەتو بێ كاریت)

كاتێك هاوڕێیەك یان ئاسیاوێك مەوزوعی دووركەوتنەوە لەكاروبار باس ئەكات بێ پێچ و پەنا پرسیاری لێ بكە كە ئایا بۆماوەی پشوی خۆی چ بەرنامەیەكی دارێژاوە لەدەجار پێنج جار وەڵامێكی قورس ئەداتە وە بۆ نموونە وەڵامی وەك ((بەڵێ لەم بارەوە بێ خەم بەهەزار جۆر بەرنامەم بۆ خۆم داناوە))، تێپەڕاندنی ئەم هەموو كاتە بەبێ ئیشێكی دیاریكراو مەسئلەیەكی زۆر قورس و گرانە چونكە ئەو هەمیشە لەیادی رۆژە دیاریكراوەكانی پشوو جەژنەكان بووە كەهەمیشە بەخۆشی لێی تێپەڕیوە وەهەتا بۆ ئەنجامدانی ئەو سەرگەرمیانەی كە ئەو پێش بینی كردووە دوا دەرنەچووە چونكە مێشكی ئەو خۆی بۆ دانانی بەرنامەی درێژخایەن ئامادە نەكردووە بەڵام تۆ لەبەرامبەر هاوڕێیەكەت تەسلیم مەبەو ئینكاری لێبكە كەرووني بكاتەوە ئەو ئیشەی كەبەتەمایە بیكات لەكاتی پشوی درێژ خایەندا چی یە؟

ئەوكات ئەبینیت بەزۆری وەڵامی قورسی پرسیارەكانت ئەداتەوە وەك ((پرسیاری سەیر ئەكەی، سەفەر ئەكەم هەموو شوێنە خۆشوو جوانەكانی دونیا دانەدانە ئەگەڕێم من هەمیشە ئارەزووی جیهان گەرانم هەبووە)).

(ئایا سەفەركردن بەتەنهایی بەسە)

من خۆم یەكێكم لەلایەنگرە سەرسەختەكانی سودەكانی سەفەركردن و لەو بڕوایەدام سەفەركردن یەكێكە لەچالاكترین و بەسوودترین كارە گەشتیەكانی

هەمووماندا، بەڵام نابێت ئەوە لەبیر بکەین کەسەفەرکردنی هونەری تەنها لەرووی دیاریکردنـەوە چـێژی زۆری هەیـە هەڵبەتـە چـەند هەفتـە و چـەند مانگـی دوورکەوتنەوە چێژی زۆری هەیە بەڵام ئەم تام و چێژە زیاتر لەو رووەوە یە کە گرنگی ژیانمان لەماڵی خۆمانەوە زیاتر بۆ روون دەبێتەوە، بەڵام سەفەرکردن بۆ کەسێك کەئەبێت بیست یان سی ساڵ تر تەمەن بکات ناخرێتە خانەی کارو ئعالیەتەوە.

بۆ مرۆڤ هیچ سەرگەرمیەك ماندوو کەرترو پروکێنەتر نیە لەوەی کە کتێبی رێنمایی بگرێتە دەست و بێ مەبەست رێگای سەفەری دوورودرێژ بگرێتەبەر.

سەفەرکردن تەنها بۆ چێژ بەخشین بەژیان بەسوودە بەومەرجەی زۆر دوورو درێژو ماندووکەرنەبێت، وەئێستا بۆ پڕکردنەوەی کاتێکی درێژی بەتاڵی و بێ ئیشی ((بەرنامەی)) پڕمایەتر لەسەفەرکردن پێویستە.

راستیەکەی ئەوەیە کەبەشێوەیەکی سەرکەوتوانەو عاقڵانەو دەورانـی بـەتاڵی بەسەر بردن، بەومانایەی کەدووربکەونەوە لەپشوی زیاترو پروکێنەر وەلەهەمان کاتـدا دوورکەوتنـەوە لەسـەر گەرمیـەکیوا کـەمرۆڤ مانـدوو بکـات، ئەمـەخۆی لەخۆیدا هونەرێکە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن لەجێبەجێکردنیدا ئەبێت ماوەیەك پێش کار بکەوێتە دانانی بەرنامەی ووردو ئوصولی بۆ هەرکارێك کەئەیکەی تۆ هـەرگیز ناتوانیت بـەبێ لێکۆڵینـەوە بەشێوەیەکی لەناکاو بەپەلە بەرنامەیەکی حـەیاتی لـەم شـێوەیە رێـك بخـەی، گـرنگ ئەوەیـە کەبەسـەرنج دان بـەزەوق و ئارەزووەکان و پێویستیەکانی خۆت بەرنامەیەکی عاقڵانە دابڕێژیو بەدیقەتەوە هەوڵی جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەیە بدەی.

(واهەست بکە کەبۆ کۆمەڵگا بەسوودی)

دکتـۆر ((لـەمپرگز انگلـیش)) پـسپۆڕی دەروونناسـی زانکـۆی ((فیلادلفیـا)) لەوبڕوایەدایـە کەموقـەدەراتی هـەر مرۆڤێکـی پـیر لـەکۆتایی ژیانیـدا بەدەسـتی خودی خۆیەتی لەم بارەیەوە دەڵێت ((هێندە بەسە پیر سوود لە ئیمکانیەتی

مادیو فیكری خۆی وەربگرێت بەشێوەیەكیش بۆ دەورەبەرەكەی سوود بەخش بێت. بەم ڕێگایە شوێن پێو پێگەی خۆی لەم دونیایەدا دەهێڵێتەوەو هەرگیز لە كەسایەتی كەم نابێتەوە هیچ كاتێكیش نابێتە بارێكی قورس بەسەركەسەوەو هەمیشە بۆدەربڕینی چالاكیەكانی خۆی زەمینەی فەراهەم كراوی دەبێت)) لێرەدا مەبەستم ئەوەیە كە پێویست ناكات مرۆڤ لەپایزی ژیانـدا دەست بداتە بێكاری تەواو بەڵكو هەركات لزومی هەبوونی خۆی ... ان بدات لە هەموو ڕوویەكەوە ئەتوانێت سوود بەخش بێتو سوودێك بەكۆمەڵگا بگەیەنێ.

(نهێنیەكانی گەنجی)

بۆ ئەوەی مرۆڤ بەمروری زەمان كەپیرتر ئەبێت عاقڵ تربێت پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوەی هەمیشە لەیاد بێت.

١-پێویستە ئەوە بزانێت كەبەسەر بردنی ڕۆژەكانی پیری پەیوەندی تەواری بەخودی مرۆڤەوە هەیەو چۆنیەتی تێپەڕاندنی كات پێویستە مێشك دیاری بكاتو بۆ فێربوونی زانستە تازەكان هیچ وەخت كات درەنگ نیە. ((ڕۆجر بیكن دەڵێت:- ((فێربوونو زانیاری مرۆڤ ئەكاتە چاكترین هاوڕێ بۆ خوودی خۆی)) فێربوون زادایەیە زانایی بەتوانایی و توانایش رابەری گەنجیە.

٢-هەركەسە بیەوێت تەمەنێكی درێژ تری هەبێت پێویستە عاقڵانە تر ژیان بەسەربەرێت ژیانێكی سالمی هەبێت بەومانایەی كەتێكڕای ئوصوڵەكانی ژیان قبوڵ بكاتو هەست بەگڕوتینی ژیان بكات.

٣-خراپتر كردن:- هاركێشەیەك هەیە ئەڵێت ژیانی ئێمە جگە كۆمەڵە هەنگاوێك بەرەو گۆڕ شتێكی تر نیە، لەكاتێكدا وادابنێ ئەم پەندە حەقیقەتی هەبێت بۆچی ئەبێت هیچ نەبێت فێری بەهێواش ڕۆشتنو هەنگاو نانی بچوك نەبین بەرەو لای ئەو گۆڕە تاوەكو درەنگ بیگەینێ؟ ڕێگە بەئەوەی لەهەمووان خێراتر ئەڕات بگاتە ئەو گۆڕە.

٤-مانەوەی لاوی لەدڵدا:- مرۆڤ ناتوانێت شەڕ لەگەڵ ئەو ڕۆژانەدا بکات کە تێ ئەپەڕن کەواتە گوێیان پێ مەدە بەڵام ئەتوانی لەدڵەوە بەگەنجی بمێنیتەوە کاتێ لەخەسوم پرسی بۆچی تەمەنت ((٨٨)) ساڵەو رازی ئەم تەمەنە درێژەت لەچی دایە لەوەڵامدا ووتی:- ((گوێبگرە فرانك لەو بڕوایەدام رازی درێژی تەمەنم ئەوە بێت کەهەموو کەس و هەموو شتێکم خۆش ئەوێت سەرەڕای ئەوەش ئارەزووناکەم بمێنمەوە تەنانەت لەم تەمەن و ساڵەشدا بڕیارم داوە مۆبێلات و خانوەکەشم بەگشتی بگۆڕم، حەزم لەسەرفەرکردنە بەفڕۆکە ئارەزوو ئەکەم یەك شەمان بڕۆم بۆ کلێساو نوێژ بکەم، لەو بڕوایەدام ئەم دونیایە کەتێیدا ئەژیم بەتەواوی دونیایەکی پڕ هەرایە، شتی زۆر جوان هەیە کە ئەتوانی بۆ شاییەکانی ژیانتی پێ پڕ کەیتەوە. بۆ هەر ڕۆژێك کەلەم دونیایە بەزیندوویی ئەمێنێتەوە سوپاسی خوا ئەکەم)).

ئەم ووڵامە ئەتوانرێت بەوەڵامێکی منگقی حساب بکرێت بەفەلسەفەیەکی حەکیمانی لەم جۆرە جێگای سەرسوڕمان نیە کە ئەو گەشتوەتە ئەم تەمەنەو تا ئەم ئەندازەیە جێگای خۆی لەدڵی هەمو، ٣١٦ ،بێتەوە.

٥-پێویستە هەڵەو نائومێدیەکانی رابردوو لەبیر بکرێت و هەمیشە دووربکەویتەوە لەداخ و حەسرەت خواردن، سەبارەت بەوکارانەی کە ئەبوایە ئەنجامت بدایەو سەری نەگرتووە ئەو ئارەزووانەی کەنەهاتووەتە دی.

٦-توانا جسمیەکانت بەخۆشیەوە قبوڵ بکەو بەغیرەت و پاراستنەوە دووربکەوەرەوە لەگلەیی کردن و، ڕۆژانە پشوی جسمی و مێشکی و چالاکی گەنجی خۆت بپارێزە.

٧-ڕۆژانە ئەرونی خۆت بپشکەنەو عادەتە خراپەکانی خۆت بگۆڕە بەعادەتی باش و گونجان و لێبوردن.

٨-واز لەگلەیی و نارەزای بوون بهێنە سەبارەت بەهەموو شتێ باوەڕت بەخۆت بەهێزو پشتت بەپەروەردگارت کەخودایە پتەوبێت.

٩-پەنا بردن بۆ زەوق و عەلاقەی نوێ و هاندانی رۆحی پاک و پێکەنینی زیاتر و دوورکەوتنەوە لە غەم خواردن و هەوڵ بۆ پێشکەوتن و سوودوەرگرتنی زیاتر بەهۆی ئەرکەکانی ژیانەوەیە.

١٠-رۆژەکانی لەدایک بوون بکەرە رۆژی سوپاس گوزاری خوای گەورە بەوەی کەساڵێکی تری خستووەتە سەر خەرمانی تەمەنت بەخەیاڵی ئاسوودە بەپیربوون رازی بەو بەچوونە ناو قۆناغێکی تری ژیانت واتە ساڵی نوێ و هێنانە بیری ئەو راستیەی کەلەم قۆناغە نوێیەی ژیان بەهۆی زیاتر بوونی سنووری فیکری و خەیاڵ و ئارەزووە باشەکان ئەتوانرێت چاکتر سوودو چێژ لەم کاتە وەربگریت.

١١-بەرۆحێکی سوپاس گوزاریەوە هونەری ژیان فێر بن.

١٢-مانای واقعی ژیان فێربن و بۆی تێ بکۆشن.

بەشی بیست و یەکەم

(هێزی خۆشەویستی)
(خۆشەویستی چییە؟)

وشــەی عەشــق واتــە خۆشەویــستی ملیۆنــەها جــار لەشــیعر، غەزەلــەکان، چــیرۆکەکان، هــۆڵی شــانۆکان، تەلــەفزیۆن، ڕۆژنامــەو گفتوگۆکــانی ڕۆژانــەدا بەکاردێت و لەگەڵ ئەمەشدا هیچ یەك لەئێمە تائێستا بەتەواوی نەکۆڵاوەتەوە لە ئەوەی کەئایا مەبەستی ئێمە لەخۆشەویستی چییە؟

هەندێ لەو بڕوایەدان کەلە خۆشەویستیدا لایەنی سێ یەم بوونی نیە واتە مرۆڤ پێویستە یان عاشق بێت یان عاشق نەبێت. کاتێك لەنەخۆشەکانم ئەپرسم و داوایان لێئەکەم پێناسەی هەستی خۆشەویستم بۆ بکەن مەحاڵە لەدووچار وەڵامێکی یەکسانم گوێ لێبێت و لەزۆر ڕووەوە ئەبینم کەزۆر لە نەخۆشەکان بەهیچ شێوەیەك بیرو ڕایەکی ئاشکراو ڕوونیان نیە لەبارەی خۆشەویستیەوە.

بۆ نمونە: ڕۆژێ لەئافرەتێکم پرسی((ئایا هاوسەرەکەت خۆش دەوێت)) لەوەڵامدا ووتی ((نازانم، دڵنیانیم)). ووتم ((دەساڵ پێش ئێستا کەچوونە ژیانی هاوسەریەوە خۆشت ئەویست)) لەوەڵامدا ووتی ((لەو بڕوایەدام خۆشم ئەویست بەڵام ئێستا دڵنیانیم ئەوکاتە بەڕاستی خۆشم ویستووە یان نە)). سۆزداری ئەم ئافرەتە وەکو هەزاران ئافرەتی تر بێ سەرو بەرو ئاڵۆزە بەو مانایەی کە ئەو هیچ نەبێت بڕوایەکی بێ پێچ و پەنای نیە سەبارەت بەخۆشەویستی و نازانێت کەئەو

هەستەی بەرامبەر بەهاوسەرەکەی هەیەتی یان بڵێین پێشتر بویەتی بەراستی خۆشەویستی بوە یان نە، ئەوەی کە ئەو خستویەتیە خانەی خۆشەویستیەوە رەنگە لەواقیعدا بۆ ئارەزووی هەڵاتن بوبێ لەماڵی باوکی یان پێویستی بەپشتو پەنایەك بوو بێت.

کاتێك لەو پیاوانەش ئەپرسم کەگرفتاری کۆمەڵێك کێشەی ژیانی هاوسەرین کەئایا ژنەکانیان خۆش ئەوێ؟ وەڵامی ئەمانیش هیچ لەوەڵامی ئافرەتەکان زیاتر نیە ئەو وەڵامانەی کەلە سەرەوە ئیشارتمان پێدا. بەو مانایە وەڵام ئەدەنەوە بەڵام دڵنیانین کە ئایا ژنەکانیان خۆش ئەوێت یان نا هەتا دڵنیانین لەسەرەتاوە هاوسەرەکانی خۆیان خۆش ویستوە یان نە.

(ئەوەی کەپێویستە هەموو کەس دەربارەی خۆشەویستی بیزانێت)

ئایا ئەتوانی ئەوە دەست نیشان بکەی کە ئاگری حەقیقی خۆشەویستی لەدڵی تۆدا چ کاتێك داگیرساوەو چ کاتێك بەراستی خۆت بەمەعشوق داناوە.

گرنگی پێویست بوون بەخۆشەویستی بەشێوەیەك توندە لەهەمووماندا کەخۆشەویستی بەزۆری بەشێوەیەکی لائیرادیو لەژێر کاریگەری ئارەزوودایان گرنگیو بەرژەوەندی هاوبەش پاڵمان پێوە دەنێت. لەهەر پەیوەندیەکی خۆشەویستی هۆی عەلاقەو خۆشەویستی بۆ خودی خۆتو دەورەبەرت بوونی هەیە وە ئەگەر ئینکاری لەلایەنی خۆپەرستی خۆشەویستیش بکەین هیچ نەبێت ناتوانین ئەو راستیە بەدرو بخەینەوە کە خۆشەویستی لایەنی بەرامبەری هەیە واتە دوو جەمسەریەو دڵیش ئاوێنەی دڵە.,

ئێمە هەموومان لەغەریزەی دۆستایەتی چێژ وەرنەگرینو بۆ بەخششەکانی ژیان هاتوینەتە دونیاوە، خۆشەویستی بەمانا فراوانەکەی بریتیەلە خۆشەویستی تۆ بۆ ژیانو خۆشەویستی بۆمانەوەو خۆشەویستی درێژەدان بە ژیانە ئەم جۆرە خۆشەویستانە بەسراونەتەوە بە کەسایەتیو کردەوەکانیەوە

سەرچاوەی هێزێکە کەئازاری جەستەو نیگەرانی دەرونی والێ دەکات کەمرۆڤ بتوانێ قبوڵیان بکاتو تەحەمولیان بکات خۆشەویستی واقیعی سەبارەت بەژیان سەرتاترین پێویستی خۆشەویستی پاکی نێوان ئافرەتو پیاوە.

کاتێك هەردوولا لەمانای قوڵی خۆشەویستی تێگەشتن ئەوکات خۆیان لەگەڵ خێزانو دۆستو هاوکارانیاندا ئەگونجێن وەبەم پێیەش بەدوور ئەبن لەهەرجۆرە کێشەیەکی پروکێنەرو ئازاراوی خۆیان لەگەڵ جیهانو دروست کردەی جیهان ئەگونجێننو بەئاشتیو ئارامی ژیان ئەبەنە سەر، وەبەبێ ئەم فاکتەرە بنەڕەتیانە خۆشەویستی خۆشەویستیەکی سستو لاواز دەبێتو پاش گواستنەوەش کێشە لاوەکیەکان. دڵپیسیو گرفتە مادییەکان- نائەمینە هەمە چەشنەکان والە ژنو پیاودەکات کەهەریەکەیان گوناهی وەزعی وێران بووی ژیانی هاوسەرییان بخاتە ئەستۆی ئەوی تریانەوە، بەم پێیە ئەو جوانیەی کەبەخۆشەویستی ناویان ئەبرد لەسەرتای رووبەڕووبونەوەی حەقیقەت جیائەبویەوە لەیەکتریو بەم پێیەش خۆشەویستی واقیعیو ناراستیبە دەرئەکەوت:

(خۆشەویستی راستی بۆ هەموو کەس هەم قسەو هەم کردارە)

لە (هاوسەریدا)، ئەو دوو کەسەی کەبەیەك گەیشتنیان لەسەر پایەی خۆشەویستی راستی بنیات نرابێت، لێ بوردنیان هەیە بەرامبەر بەهەڵەکانی یەکتری چونکە خۆشەویستی راستی هەمیشە بەرەو لای پەیوەندیەکی نموونەیی هەنگاو دەنێت وە بەدەر لەم شێوەیە لەرێچکەی ئاساییو نموونەیی خۆی ئەچێتە دەرەوە. سەبارەت بەهەموو کەس هەمان خۆشەویستی هەیە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کەهەردوولا چاوپۆشی لەهەڵەکانی یەکتری بکەن، هەندێ جار لەبەرامبەر تێکچوونی پایەکانی هاوسەریەك کەبەبیرو رامان لەهەموو روویەکەوە ئاساییو کاملی نیشان ئەدا غەرقی سەرسوڕمان دەبین، بێ ئیختیار بەخۆمان ئەڵێن زۆر سەیرە ئەوان بەئیرادەیە یەکتریان خۆش ئەویست، هیچ کێشەیەك لەنێوانیاندا نەبوو چۆن وابەخێرایی لەیەکتر جیابوونەوە.

ئەم دوانەی کە بیروای ئێمە نموونەی بوون لەناخەوە پشتیان بەخۆشەویستیەکی ڕاستی نەبەستبووئەو ژن و پیاوەی لەبەر چەندین فاکتەری دەرونی گونجاو بوون بەیەکەوە واتە هەریەکەیان لەپێناوی بەرژەوەندی مانەوەی خۆیدا پەنایان بۆ یەکتری بردبوو بەڵام هەریەکێك لەوان هەرکە هەستی کردکە بەرامبەرەکەی ئەو هاوسەرە نمونەیی نیە کەئەو لەدونیای خەیاڵدا دروستی کردبوو ئەم هەستە وەك گەرمیەك کەگەرمی ئاو سارد بەرزەکاتەوە گەرمی ئەم بەرز ئەکاتەوە بەرامبەر بەهاوسەرەکەی بەرادەیەك پرسیار لەخۆی ئەکات ((بۆچی ئەبێت من چارە نووسێکی لەم جۆرەم هەبێت)) کاتێك دووکەس لەمانای ڕاستی خۆشەویستی گەشتبن بەو پەڕی توانا و سەبرەوە کەم و کورتیەکانی یەکتری قبوڵ ئەکەن وەهەرکاتێك یەکیان تووشی هەڵە یان بێئاگاییەك بێت ئەوی تریان دونیای لێ نابێتە دۆزەخ و گلەیی ناکات چونکە خۆشەویستی واقعی خاڵیە لەتوندڕەوی هەربۆیە دکتۆر ((هاری ادواشریت)) لەکتێبە بەناوبانگەکەی ((مێشکی بەتوانا)). دەڵێت ((خۆشەویستی واقعی بریتی نیە لە پەرستن و بەموڵك کردنی بەرامبەر بەڵام بەسراوەتەوە بەدەست هێنانی دڵنیایی لەبارەی عەلاقەی خۆشەویستی هەردوولا و ئیلتزام کردن و قبوڵ کردنی تەواوی مافی ئینسانی بەرامبەر.

مەحاڵە مرۆڤ بیەوێت کەسێکی خۆش بوێت و لەهەمان کاتدا هەوڵ بدات لەرێگای یاساوە یان بەهۆی قەیدو کۆتی زاڵمانە بەرامبەرەکەی بکاتە بەندەو گوێ ڕایەڵی خۆی.

ئاگادار بوون لەمانای واقعی خۆشەویستی والەکەسی عاشق ئەکات دەست هەڵبگرێ لەبڕیارە نابەجێ کانی، عەلاقەو خۆشەویستی ئێمە بەرامبەر بەخۆمان بریتییە لە بەشێکی عەلاقەی سروشتی بۆ ژیان.

پێویستە مرۆڤ سەرنج بداتە وەزعی خۆی بەمەبەستی پاراستنی سەلامەتی بەدەن و روخسارو جلی ئابڕومەندانەو سوود وەرگرتن لەخۆشیەکانی ژیان کە ئەمە کارێکی زۆر ئاساییە.

پەیوەندی ئاسایی بەرامبەر بەخۆت لەراستیدا پەیوەندی بەحسیەت و نەفسی خۆ تەوە هەیە. بەبێ ئەوەی ژن و پیاو بگۆڕێن بەدوو نەفەری گۆشەگیری غەمناك یان هەریەکەیان باری مەسئولیەتی هەموو ناڕەحەتیەکانی خۆی بخاتە ئەستۆی ئەوەی ترەوە.

(یەکێك لەجۆرەکانی خۆشەویستی قولاپییە)

چیرۆکی ژیانی ئافرەتێکی گەنج بەناوی ((رزمری)) نموونەیەکی زیندووە لەبارەی زیانە بەرچاوەکانی ئەنواع خۆشەویستی قولاپی لەژیاندا. ئەم ژنە کاتێك سەردانی کردم تەمەنی نزیکەی سی ساڵ بوو ئەعصابی بەتەواوی وێران و بەتەمای خۆکوشتن بوو ئەو بەشێکی کەمی ئەو زوڵمانەی گێرایەوە کەلەسەرەتای هاوسەریا بەدەست هاوسەرەکەیەوە چەشتبووی وە ووتی ((کاتێك شووم پێکرد تەمەنم لە ١٨ ساڵ تێنەئەپەڕی باوك و دایکم زۆر نارازی بوون لەزەواجی ئێمە بەڵام من ئەوم خۆشەویست، هەرچۆنێ بوو پاش هاوسەریەو پاش لەدایك بوونی کورەکەمان دەستی کرد بەهەرزەیی و خواردنەوەو ئازاردانی من وەزعێکی وای بۆ خولقاندووم ناچار بووم بەجیابوونەوە.

چەند مانگێکمان دوور لەیەکتری بەسەر بردوو پاشان بڕیارماندا دووبارە ژیانی هاوبەشمان دەست پێبکەینەوە بەڵام بەداخەوە هیچ جۆرە گۆڕانێك نەهاتبوو بەسەر رەفتارو ئەخلاقی هاوسەرەکەمداو پاش ماوەیەکی کەمی ژیانی پڕ لە کێشەو هەرا جارێکی تر لە یەکتری جیابووینەوە ئێستا کوڕەکەم گەشتوەتە تەمەنی دەساڵی و من دژی گەڕانەوەنیم بۆ لای هاوسەرەکەم بەڵام دڵنیام هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نەهاتووە.

بەتەواوی بێزارم و تەسەور ناکەم جگە لەخۆکوشتن ڕێگایەکی ترم هەبێت بۆ رزگار بوون لەم ژیانە پڕ لە ڕەنج و ئازارە، پرسیارم لێکرد لەکاتێکدا هێندە رەخنە لەرەفتاری هاوسەرکەت ئەگری ئەی بۆچی دووبارە چوویتەوەلای؟

لەوەڵامدا ووتی لەبەر ئەوەی خۆشم ئەویست ئێستاش سەرەڕای ئەو هەموو ڕووداوانە خۆشم ئەوێت و نازانم کە بەبێ ئەو چۆن بژیم.

-ئەی کوڕەکەت چی

-ئاه دکتۆر -بەرم بۆی- بڕوابکە تەواوی ئەو ساڵانەی کەلە هاوسەرەکەم جیابوومەتەوە تەنها لەبەر خاتری کوڕەکەم زیندوو بووم.

بەردەوام ئەگریاو لەبەرامبەر شەپۆلی سۆزدا نەیئەتوانی درێژە بە قسەکانی بدات.

من بەشێوەی کتوپڕو بێ پەردە ئاگادارم کردەوەو پێم ڕاگەیاند:- ((تۆبە هیچ شێوەیەك تا ئێستا دەرکت بەمانای خۆشەویستی ڕاستی نەکردووە. بەهیچ جۆرێ هاوسەرکەی خۆتت خۆش ناوێ بەڵکو نارەزوو ئەکەی ئەو ئازارو ئەشکەنجەی تۆ بدات، سۆزداری تۆ لەسەر پایەی خۆپەرستیەو هیچ پەوەندیەکی بەعەشق و مانای حەقیقی خۆشەویستیەوە نیە.

بەومانایەی کەتۆ لە ئازار چەشتن جۆرە چێژێك وەر ئەگری لەبارەی کوڕەکەشتەوە زۆرت خۆش ناوێ چونکە ئەگەر خۆشت بویستایە تەواوی فیکرت ئەخستە خزمەت خۆشبەختی ئەوەوە، تۆ هەرگیز لەبیری بێ یارو یاوەر بوونی ئەم منالە بێ گوناهە نەبوویت گەرنا ئەت ئەخستە بەردەستی باوکێك کەمدعی ئەوەیت کەدڵی نیە.

هەمان ئەو ڕۆژەی کەبە پێچەوانەی بڕیاری خێزانەکەت شووت کردووە بەردەوام لەبەرامبەر ئەم فیداکاریە گەورەیە کەلەبەر هاوسەرەکەت کردوتە لەگومانداا بووی کەئایا هاوسەرەکەت شایستەی ئەم هەموو فیداکارییەبوەیان نا هەرئەم بیرە هانی تۆی داوە تاوەکو ئەم ڕەوشە تەحەمول نەبووە هەڵبژێری خۆشەویستی هیچ پەیوەندیەکی بەم حاڵەتەوە نیە.

(یاسایەکی سروشت)

پەیوەندی هاوسەری پشتی بەحەقیقەتێکی ئەساسی بەستوە ئەویش ئەوەیە کە پیاو ژن لەتێکڕایی لایەنەکانی ژیان ئەبێت هەمیشە هاوکاری یەکتر بکەن.

خۆشەویستی چ بۆ پیاو چ بۆ ژن مانای جیاوازی هەیە. لەلایەنی پیاوە وە خۆشەویستی پێویستە حیمایەت کەرانە بێت بۆ ژنیش ئەبێت لایەنی وەرگر بگرێتە خۆی ئەم راستیە پشتی بەبیرو فەلسفەیەکی تایبەتەوە نەبەستوە بەڵکو یاسایەکی سروشتیە.

(مایەی خۆشەویستی ژن هەمیشە لەهی پیاو بەهێزترە)

پیاوانی ئەمڕۆ بەزۆری ئەوە لەبیر ئەکەن کەهەرچەندە خۆشەوستی پیاو بەهێز بێت هەرگیز ناگاتە غەریزەی خۆشەویستی ژن چونکە دەوری دایک ئەبینیت.

ژن چ لەرووی جنسی و چ لەرووی سۆزدارییەوە بۆ منداڵ هێنانە دونیاو پارێزگاری ژیان ئامادەکراوە لەهەموو روویەکەوە، هەندێ جار پیاوان ئەوە لەبیر ئەکەن کە ئەم لایەنەی پێکهاتەی ژن زۆرترین تەئسیری هەیە بۆ سەر کەسێتی، ئاشکرایە کە ژن لە پیاو حەساس ترو توانای ئەو بۆ خۆشەویستی بەخشین زیاترە لەپیاو لەو رۆژەی ئێمە هاتوینەتە دونیاوە زیاتر ژیانمان لەدەستی دایکماندایەو بەشێوەیەکی گشتی بۆ درێژەدان بەژیان لەتەمەنی شیرە خۆریەوە بەرگریمان پێدەکات.

ئەوەی ئاشکرایە ئەوەیە کە هەموو پیاوان ئەزانن تاچەند قەرزاری دایکیانن ئەزانن کەلەتەمەنی منداڵیدا دایك تاکە پشتووپەنای ژیانی ئەوان بووەو خواردنی ئەدانێ و - خۆشی ئەویستن و ئاگاداری و بەرگری لێ دەکردن پێویستە پیاوان بەگواستنەوەی خۆشەویستی و بەرگرییان بۆ هاوسەرەکانیان ئەم سۆزدارییەی دایکان قەرەبوو بکەنەوە پیاوی ئاسایی ئەزانێت کەوەزیفەی بەخشینی خۆشەویستی بە ژنەکەی چییە.

(شیرە خۆرە دائمیەکان)

کاتێـک هـەوڵ ئـەدات بەرنامـەی خـۆی جێبـەجێ بکـاتو لەپەیوەنـدی خۆشەویستی لەگـەڵ ژنەکەیـدا زیـاتر وەربگرێـت تـاوەکو بیبەخـشێت ئـەبێت بوترێت توشی گرێیەکی دەروونی هـاتووەو لەحاڵـەتی ئاسایی چووەتە دەرەوە بەومانایەی تەوەقعی هەمان شت ئەکات لەهاوسەرەکەی کە لەکاتی شیرە خۆریدا چاوەڕوانی کردووە لەدایکی.

((سیگل)) ئەم جۆرە پیاوانە بەپیاوانی شیرە خۆری دائمی ناو ئەبات چونکە بەدوای ژنێکدا ئەگەڕێت کەژنەکە خۆشی بوێتو بەرگری لیّ بکات.

مایـەی داخـە پیـاوانی ئـەمڕۆ زیـاد لەپێویـست بـەدوای جێبـەجێکردنی ئـەم نەخـشەیەن لەژیانیهاوسـەریدا وە ئـەم کـارەش لـەرووی دەروونیـەوە مەترسـی زۆری هەیە.

زۆر شاهیدم هەیە لەم بارەوە، کە رۆژ هەیە کە پیاوێك لەبەربێ توانای جنسی سەردانم ئەکاتو گوناهی لاوازی خۆی ئەخاتە ئەستۆی ژنەکەیەوە وەبەبێ پێچو پـەنا ئـەڵێت کـە:- ((ژنەکـەم بەئەنـدازەی پێویـست نامهێنێتـە سـەر زەوقو خۆشەویستیم پێشکەش ناکات)).

پشت بەستن بەم قسیە لای ئێمە زیاد بەرچاو دەکەوێت زۆر پیاو ئەبینری لەسەرانسەری جیهاندا کە پرسیار لەیەکتر بکەن ((ژنەکەت لـەرووی جنسیەوە تـاچ ئەندازەیـەك رازیـت ئـەکات؟ وەتـاچ رادەیـەك خۆشەویـستیت پێـشکەش دەکات؟)).

مانای ئەم پرسیارانە ئەمەیە:-

((ئایـا ژنەکـەت تـاچ ئەندازەیـەك لای لایـەت بـۆ ئـەکاتو شیرو داژ دانـەوەت چەندە؟)).

(منداڵە بەناو باڵغەکان)

بێ توانای پیاوی باڵغ بەدەربڕینی ڕووبەڕووبوونەوەیەکی پیاوانە نیشانەی ئەوەیە کە زیاد لەپێویست حەساس و پێنەگەیوە هێشتا بەپێی پێویست تەمەنی گەشەکردنی تێنەپەڕاندووە خۆی بەمنداڵ ئەزانێ.

ئەو ژنەی کەهاوسەرێکی لەم چەشنەی هەبێت هێندە بەسە قسەیەکی نابەجێ بکات تاوەکو مێردەکەی لەخۆی برەنجێنێ ئەم هاوسەرە زوو رەنجاوە هەست بەئیهانە دەکات و ئابڕوی وێران ئەبێت ئیتر توانای ئەنجامدانی ئەرکی هاوسەری خۆی نیە چونکە وەك منداڵێك بیر ئەکاتەوە.

پیاوان بەزۆری دەبنە قوربانی ئەم شێوە بیرکردنەوە نادروستە بەتایبەتی لەم ڕۆژانەی کەدونیا بووەتە قەیرانی کێ بڕکێیەکی توند بۆ تێکڕای دانیشتوانی گۆی زەوی، وەهەر پیاوەی بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی خێزانی خۆی دابین بکات پێویستە هەزاران دەور ببینێت و تاوەکو بتوانێت مەعیشەتی خۆی بەباشی بەدەست بهێنێت.

هەڵبەتە ڕاستە کەوەزیفەی ئەساسی و بنەڕەتی پیاو لەژیاندا ئیش کردنە بەمەبەستی بەدەست هێنانی سەربەخۆیی و دابینکردنی پێویستیەکانی خێزانی خۆی بەڵام بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرکە پیاویش پێویستی بە لێبوردن و پشتیوانی ژن هەیە بەتایبەتی خۆشەویستی و هەستی تەفاهومی ژن.

(پێویستە خۆشەویستی و تەفاهم بەدەست بهێنرێت)

بەزۆری پیاوان ئەم ڕاستیە لەبیر ئەکەن کە خۆشەویستی و بەدەست هێنانی تەفاهومی ژن پێویستە بەدەست بێت و بۆ بەدەست هێنانیشی دەبێت شایستەی ئەوەت هەبێ بەدەستی بهێنی. ناکرێت خۆشەویستی بەخەیاڵ بوون بەدەست بێت بەڵکو تەنها بەدەربڕینی خۆشەویستی ئەتوانرێت خۆشەویستی رابکێشرێت، وەك چۆن پیاوێك دریغی لەهیچ هەنگاوێکی خۆشبەخت کردنی هاوسەرەکەی ناکات لەزۆر ڕووەوە بەهرە مەند ئەبێت، لەعەشق و عەلاقەی

هاوسەرەکەی. بەبێ شك هاوسەرەکەی ئەو نەك تەنها لەلای خۆیەوە هەوڵ ئەدات ئەو خۆش بەخت بکات بەڵکو بەرهەمی خۆشەویستی ئەوان تەئسیری زۆر هەیە لەسەر ماڵ و دەروونی رۆڵەکانیان. لەناو نەخۆشەکاندا ژمارەیەکی زۆر هەن کەخۆشەویستی وەك گۆڕینەوە سەیر ئەکەن و لەو بڕوایەدان کە ئەبێت هێندە خۆشەویستی ببەخشن کەوەری ئەگرن.

ئەو کەسانەی ئەم جۆری رێگایە بەراو...ژنەکانیان ئەگرنە پێش هەم خۆیان و هەم هاوسەرەکانیان فریو ئەدەن وەوا لەژنەکانیان ئەکەن بەم کارە دووبکەونەوە لەبەخشینی خۆشەویستی پاك و راست، لەراستیدا ئەوان پەیڕەوی فەلسەفەیەکی زۆر هەڵە ئەکەن کەئەو بڕوایەدان بۆ تێگەشتنی دەروونی ژن هەموو هەوڵێك بێ ئەنجام دەبێت چونکە لەو بڕوایەدان ژن وەك کێشەیەکی ئاڵۆزی چارەسەر نەبوو وایە کەمرۆڤ تێی ناگات بەبڕوای ئەوان ئەبێت ژن بکڕێت و بکرێتە ملك ئەوکاتە دەرکی پێبکەی چونکە لای ئەوان دەرك کردن بەدەروونی ژن شتێکی مەحاڵە.

پاشان دەست دەکەن بەگلەیی کەبۆچی پەیوەندی جنسیان لەگەڵ هاوسەرەکەیان تائەم ئەندازەیە سارد و ئاڵۆزە. منیش بەزۆربەیان دەڵێم:- ((دڵنیام کەلەتەواوی ئەمساڵانەی هاوسەریتان هەرگیز پەیوەندی خۆشەویستی راستیتان لەگەڵ خێزانەکانتاندا ئەنجام نەداوە هەموو بیری ئێوە خراوەتە خزمەت ئەوەی کە بۆجێبەجێ کردنی غەرایزی جنسی خۆتان خێزانەکانتان ئیستسپمار بکەن))، هەرگیز ئەزیەتی خۆت مەدە بۆ راکێشانی خۆشەویستی ئەو تاوەکو بەم شێوەیە بێت.

(رەنگە پەوەندی جنسی سەرچاوەی خۆشەویستی حەقیقی بێت)

کاری جنسی لەنێوان ژن و پیاودا رەنگە سەرچاوەی بەرزترین لایەنی خۆشەویستی واقعی بێت چونکە ئەو خۆشەویستیە خەڵاتێکە کەسەرچاوەی تەواوی چێژەکانی ژیانی ئێمە پێك دەهێنێت.

بەو مانایەی کە توانامان بەهێز ئەکات و گەشەی پێ ئەدات، غەریزەی درێژەدان بەژیانی هاوبەش لەبەرامبەر کێشە جۆربەجۆرەکان پێك دێنێت. وەگوزەراندنی ژیان بەتەنیشت یەکەوەو بەهرە مەند بوون لەجوانیەکانی ژیان بەهێزتر ئەکات.

زۆر جار نەخۆشەکانم پرسیارم لێدەکەن ((جەنابی دکتۆر پەیوەندی جنسی چەندە درێژە دەکێشێ)) لەوەلامدا بەوان دڵێم بەو ئەندازەیە درێژ ئەبێت کە خۆشەویستی بەرامبەر دەوامی دەبێت مادام کە سۆز زیندووە پەیوەندی جنسیش پایەدارەو، هەرگیز ئاگری خۆشەویستی ناکوژێتەوە لەئاگردانی ژیانی هاوسەریدا وەك چۆن دکتۆر ((هارلك الیس)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((لەپایزی ژیاندا حەرارەتی جنسی لەو هاوسەریانەدا ئەکوژێتەوە کە جنس لایان زیاد لەپێویست یەك شێوە بووە، بەواتەیەکی تر ئەو ژن و پیاوانەی کە ژیانی جنسی خۆیان ئەپارێزن و بۆ چێژ وەرگرتن و ئارامی شەوەکانیان بەهاوبەشی بەرنامەی جۆر بەجۆر جێبەجێ و تەرح ئەکەن پێویست ناکات بەهیچ شێوەیەك ترسی تەلاقیان هەبێت.

بیر هێنانەوەی نموونەی ((رزمری))و هاوسەرەکەی تەنها نمونەیەکە بۆ روون کردنەوەی نەزانینی دەرکی خۆشەویستی راستەقینە بەهۆی بێ ئاگای باوك و دایکیان بینیمان ژیانی هاوسەری ئەوان چۆن توشی ئەنجامێکی تەئسیراوی بوو پاشان بێ چارەو بەدبەخت بوون.

(پێویستە منداڵەکانتان فێری دۆستایەتی بکەن)

ئەگەر منداڵ فێری تەربیەت نەکرێت ناتوانێت بەتەنهایی دەرکی مانای خۆشەویستی بکات و بۆ خۆی بەرگریەك دروست بکات تا لەبەرامبەر ئازارە جۆربەجۆرەکانی ژیان بتوانێت مقاوەمەت بکات، کاتێك منداڵێك ئەکەوێت و بۆ یەکەمین جار بریندار ئەبێت چی ئەکات؟ هەڵبەتە هاوار ئەکات و ئەگری و ئەترسێ و هەندێ جاریش پرسیار لەدایکی ئەکات ((دایەگیان ئایا هەموو

خوێنەکەم ئەڕژێت و ئەمرم)) پێویستە دایکە لەم یەکەمین تاقیکردنەوەدا ڕێگای زاڵ بوون و سەرکەوتن فێری منداڵەکەی بکات و ڕێگالە ڕژانی خوێن بگرێت و بەپەتێك بیَ بەستیٚ و منداڵەکە دڵنیا بکاتەوە کە ڕووداوێکی مەترسیدار ڕوی نەداوە تەنها ئەسەرێکی بچوکی زامەکە دەمێنێتەوە، بەڵام سەبارەت بەرووداوە سۆزداریەکان کەلە ساڵەکانی ئایندە بۆ منداڵ روو ئەدات و لەوبرینانەی کەلەشعورو ئارەزووەکانی دێن و ئەو مەترسیانەی تەهدیدی ئەمنیەتی ئەکەن چی ئەتوانرێت بکرێت.

ئێمە زۆربەمان هەرگیز لەتەمەنی منداڵیدا فێر نەکراوین کەچۆن ئازایانە لەبەرامبەر برینەکانی ژیانی سۆزداریمان بجەنگین، فێر نەکراوین چۆن ئەبێت ژیانمان خۆش بوێت و بەوپەڕی باوەڕ بەخۆبوونەوە تەحەمولی ئەو ڕووداوانە بکەین کە ڕەنگە زیانمان پێ بگەیەنێ، ئێمە هەموومان خاوەنی غەرایزێکین کە ڕەنگە بگۆڕێت بەدوژمنی و خۆشەویستی ئەم غەریزەیەش غەریزەی ترس و هەراسە.

هەرکات جیهانی دەرەوە زیانێکی پیێ بگەیەنێت لەتوانای ئەم بەدەربێت ئاسایی بوونی ئەو ئەگۆڕێت بە خۆویستیەکی نائاسایی و وەتەواوی غەرایزی خۆویستی ئەو دەبێتە خۆپەرستیەکی ((مالیخولیایی)) چونکە بەردەوام خۆی لە خەتەرو تەشویش و هەراس دا دەبینێتەوە.

بۆ زیان گەیاندن بەغەریزەی خۆشەویستی منداڵ زۆر ڕێگا لەکەمیندایە ڕەنگە تەمیٚی ئەو بکات، ڕەنگە دایك و باوکی بەرامبەر بە ئەو ڕەفتارەی تووڕە دەربڕن، ڕەنگە دەستی ئەجەل یەکیٚ لەئازیزترین کەسی لەناوبەرێت.

(پاشە ڕۆژی نا ئەمنی لەخۆشەویستیدا)

کەمنداڵ وورده وورده گەورە دەبێت و وەك پیاوی لێدێت پێویستە لەگەڵ ناکامی و نائومێدی و تاڵی و شکستە لەرادە بەدەرەکانی ژیان رابێت ئەو لێدانەی کەلەجیهانی دەرەوە و ژینگە لەو ئەدریٚ زۆری ئەترسێنیٚ و پاشان ئازار

چەشتووی ئەکات و سەرئەنجام دەبێتە دوژمن و بەگومان دەبێت لەتەواوی جیهان بەشێوەیەك لەبەر خاتری بێ بەش بوونە شەخصەیکانی خۆی دژایەتی هەموو کەسو شتێك ئەکات. ڕەنگە لەبەر رووبەڕووبونەوەیەکی تێند ژیان رەدبکاتەوەو پەنا بۆ خواردنەوەو تلیاك خواردن ببات وەدەست بداتە تاوان وەهەتا ڕەنگە بۆ تۆڵە کردنەوە لەناعەدالەتی چارەنووسی پەنا بۆ خۆکوشتنیش بەرێت.

ئەو کەسەی بەهۆی هێرشی ترسەوە توشی کێشەی دەروونی هاتووە واهەست دەکات کەتەنها ئەو لەنێوان ملیۆنان کەسی سەرووی زەوی بووە تە ئامانجی بەدبەختیەکانی جیهان بەداخەوە ژیانی پڕ شەڕوشۆڕی دونیای ئەمڕۆ زیاد لەحەد ژمارەی ئەم سەرلێشێواوانەی زیاد کردووە چونکە جیهان پڕە لەکێشەو دژایەتی لەهەر گۆشەیەکی ئەم دونیایەو ڕێگایەك کراوەتەوە بۆ تەهدیدکردنمان بەڵام مەترسیدار ترین و ماڵ وێران کەرترین خەتەر مەترسیەکە کەهەڕەشە لەغەریزەی عەشق و خۆشەریستی ئەکات. خۆپەرستی کەبەهۆی کێشە دەروونیەکانەوە دروست دەبێ لەسەر خۆشەویستی وەك سەرەتان وایە.

بۆ ئەوەی مرۆڤ هێزی گیان بە بەردابوونی خۆشەویستی لەدەست نەدات ئەبێت وا رابێت بەشێوەیەك سەیری نائەمنی چارەنووسی خۆی نەکات کەگوایە ئەو ژیانێکی پڕ ترس و کارەساتی بۆ پێك هێناوە هەروەها هەوڵ بدات ڕێگای نائومێدی و نابوتی لەدەروونی خۆیدا نەکاتەوە، پێویستە هەمیشە ئەوەی لەیادبێت کەترس بۆ هەموو کەسێکەو غەریزەیەکی ((خۆویستیە)) بەڵام تەنها کاتێ ئەرکی خۆی بەباشی جێبەجێ ئەکات کە -جڵەوی لەدەست مرۆڤدا نەبێت.

(ئایا خاوەنی گەشەی پێویستی لەخۆتدا)

پێویستە ئەوە بزانرێت کەدوو جۆر خۆشەویستی بوونی هەیە. خۆشەویستی ئاسایی و بالغ و خۆشەویستی نائاسایی نابالغ، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەپێی پێویست خۆشەریستی دەربڕێت پێویستە لەرووی سۆزدارییەوە گەشەی

پێویستی دەبێت، بۆ توانای گەشەی سۆزداری بەبەر بەستێکی گەورەی رێگای خۆشەویستی ئاسایی ئەدرێتە قەڵەم.

(ئایا شێوەی خۆشەویستی تۆ چۆنە)

ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆت بکە، وەلامی ئەم پرسیارانە رەنگە زانیارییەك بەتۆ بدات سەبارەت بەزانینی ئەندەتی رێژەی گەشەی جنسیت لەخۆشەویستیدا :-

١-ئایا زیاد لەپێویست هۆگری دایك و باوكتی؟

٢-ئایا سەبارەت بە پەیوەندی خۆشەویستی هەست بەنائەمنی ئەكەی ئەگەر وەڵامی تۆ بەڵێیە هۆكەی چییە؟

٣-ئایا لەهەموو شت و كەسێك ئەترسی و بەگومانی؟

٤-ئایا خۆپەرستی تێكەڵی خۆشەویستی تۆ بووە؟

٥-ئایا بیرو بارەرت سەبارەت بەخۆشەویستی چۆنەو چییە؟

٦-ئایا دڵت پیسەو بەگومانی؟

٧-ئایا زیاد لەپێویست حەساسیت و هەمیشە رێگای بەرگریت هەڵبژاردووە؟

٨-ئایا پێویست ئەكات بەردەوام بەگوێتا بخوێنرێت كەخۆشەویستی؟

٩-ئایا فیكری خۆشەویستی لەبەستێتەوە بەحەساسیەتی فراوانەوە؟

١٠-ئایا خۆشەویستی تۆ لە پاكیەوەیە یان ئارەزوویەكی جنسیەیان هەردوولایە؟

١١- ئایا تا ئێستا چەند جار عاشق بوویت؟

١٢-ئایا هەست ئەكەی ئیتر ناتوانیت خۆشەویستی بكەی؟

١٣-بۆ دەربڕینی هەستی خۆشەویستی زمانی پارانەوە بەكار ئەهێنێت؟

١٤-ئایا پێویست ئەكات خۆشەویستی تۆ لەسایەی ئەمنیەتی مادیەوە گەشە بكات؟

١٥-ئایا باوەرت بەخۆشەویستەكەی خۆت هەیە؟

١٦-ئایا باوەڕت بەخۆشەویستی لەیەکەم بینیندا هەیە ((عشق فی اول نظرە)).

١٧-ئایا ئەتوانی جیاوازی نێوان خۆشەویستیو لەزەت دیاری بکەی؟

١٨-ئایا پێویست ئەکات پێش چوون بۆ مەوعیدێکی عاشقانە پەنا بۆ مەشروب بەریت؟

١٩-ئایا ئارەزووی ئەوە ئەکەی خەڵکت خۆش بووێت یان خەڵکی خۆشیان بووێت؟

٢٠-ئایا زیاد لەپێویست شانازی بەخۆتەوە ئەکەی یان زیاد لەپێویست بێز لەخۆت ئەکەیتەوە.

(خۆشەویستی بەرگری لەترس و دژایەتی ئەکات)

لەجیهانی ئەمڕۆدا، توندڕەوی نەژادی و تێکچوون و توندڕەوی مەزهەبی جۆر بەجۆر، فەلسەفە سیاسیە جیاوازییەکان، خەڵکیان کردووە بەچەندین گروپی جیاوازەوەو ئەندامانی هەر نەژادو تاقمو گروپێک بەردەوام خۆی لەمەترسیدا ئەبینێتەوە وەهەر ئەم ترسەیە بەرادیەک شەپۆلی دژایەتیو دوژمنی لەدڵیاندا دروست ئەکات کەلەو بڕوایەدان کەچارەسەری ترس و نیگەرانیەکانیان تەنها دان ناندە بەبیرو بۆچوونە کانیانەوە لەلایەن دانیشتوانی جیهان و زیاتر کردنی بیروڕای خۆیانەو هەوڵدانە بۆ حوکم کردن بەسەر خەڵکیدا.

مرۆڤی ئاسایی هەرگیز رێگە نادات کەترس و دژایەتی بەرۆکی هیچ کەسێکی کۆمەڵگاکەی بگرێت.

ئەو کەسەی کە فێر بووە ژیانی بۆ ژیان خۆش بووێت بەبێ بڕیاردان رووبەڕووی نائومێدی دەبێتەوە مرۆڤی عاقڵ و دونیا دیدە دڵنیایە لەوەی کەناکرێت رێ لەبارینی باران بگیرێت بەڵام ئەتوانرێت خۆی لێ پەنابات بەهەمان شێوە ناتوانێت نینکاری بکات کەلەپاڵ جوانی و پاکیەکانی جیهان فەسادی لەرادە بەدەری وەک ((بێشەرمی و خراپەکاری)) بوونی هەیە ،وەئەو بەتەنها ناتوانێت بەرگری لەو هەموو تاریکی و کیشانەی جیهان بگرێت.

بەڵام دڵنیایەلەوەی باش ئەتوانێت خۆی لەو جۆرە کەسانە بپارێزێت کە ئازاری بەو پەڕی نامرۆڤانە خراپەی لەگەڵ بکەن وەلەهەمان کاتدا هەوڵ ئەدات خەڵکی تریش بەئارامیو بەبێ دەربڕینی توڕەیی دووربخاتەوە لەهەڵەکانی خۆیان))

(هۆی زیادە ڕەوی لەخۆشەویستی)

هێزی چاکە خوازیو غەریزەی خۆشەویستی بابەتێکە قابلی دوو دڵی نیە چونکە ڕاستیەکەی هەموو ڕۆژێ بەچاو ئەبینینو هەمان ئەو هێزە یە کەوا لەمیللەتان ئەکات بۆ بەرگری کردن لەخۆی بەرامبەر دوژمنی زۆر بەهێز بوەستێت.

وەوا لەمرۆڤ ئەکات کاتێک خۆشەویستێکیان ئەبینن لەبەردەم مەترسی مەرگدان دەست بداتە فیداکاریو لەخۆ بوردووی سەر سوڕ هێنەر، هەروەها لەبەرامبەر مەترسی هاوبەشدا هەزاران کەس ڕێکو یەکگرتوو ئەکات بەیەکەوە.

(گەشە پێدانی هێزی خۆشەویستی)

هەموو کۆمەڵگای بەشەری بۆ هێزی خۆشەویستی دێنە دونیاوە خۆشەویستی شتێ نیە کتوپڕ ڕووبدات بەڵکو لەگەڵ خودی خۆمانو لەدەروونماندا پەروەردە ئەبێت چونکە بەشێکە لەغەریزەی خۆویستی ئێمە توونیەتی بۆ خۆشەویستی گشتیەو تایبەت نیە بەکۆمەڵێك، هەموو کۆمەڵگای بەشەری ئارەزوو ئەکات خەڵك خۆشی بوێت، ژیان بریتیەیە لە دۆرستایەتیو دۆستایەتیش گەشەپێدانی ژیانە.

بۆ هەندێ کەس بەهۆی کێشەی دەروونیەوە دەربڕینی خۆشەویستی زۆر ئەستەمە چونکە نەخۆشی دەروونی مرۆڤ بەرەو لای گۆشەگیریو بەدبەختیئەبات، هەربۆیە هەندێ کەسی تر ئامادەی قبوڵ کردنی خۆشەویستی کەسی تر نین ئەو کەسانەی زیاد لە پێویست خۆیان خۆش ئەوێت ناتوانن هاوڕێیان هەبێتو ئەو کەسانەش کەبە ئەندازەی پێویست خاوەنی خۆویستی

نین و لەخۆیان نارازین لەخۆشەویستی بەخشیندا یان لە بەدەست هێنانی خۆشەویستی هەست بەکێشە ئەکەن.

بۆ نموونە: یەکێك لەنەخۆشەکانی دکتۆر ((تێودریك)) بەدکتۆری ناوبراوی وتبوو((ناتوانم هاوڕێم هەبێت چونکە جوان نیم)) دکتۆرێك لەوبارەیەوە بڕوای وابوو ((ئەم کچە بێگومان گرنگیەکی زۆر ئەدابە جوانی جسمیی و لەوبڕوایەدایە کەجوانی جسمی تەنها شتێکی ئافرەتانە کەسەرنجی پیاوان رائەکێشێت)).

مەبەستی ئەو لەدەربڕینی ئەو رستەیە ئەوە بوو خۆم ئەزانم جوان نیم هەرکات بەرامبەر بە پیاوێك هەست بە خۆشەویستی ئەکەم هەر لەهەمان سەرەتاوە ئەم هەستە دڵم داگیر ئەکات کە ئەو پیاوە منی بەدڵ نابێت و ئەنجامی خۆشەویستی بەخشینی من جگە لە ئازارو رەنج هیچ شتێکی تری لێ نایەتە بەرهەم.

ناتوانم جورئەتی خۆشەویستی بەخۆم بدەم چونکە بەو پەڕی داخەوە پێشبینی ئەکەم کەئەو هەستەی من بێ بەرهەم دەبێت.

(بۆ ئەوەی بەهرە مەند بیت لەخۆشەویستی پێویستە خەڵکت خۆش بوێت)

رەفتار کردنی تۆ هەروەها شێوەی رێگا رۆشتنی تۆ لەژێر کاریگەری هەستی دە رونیت (ا)یە. گەر ئەتەوێت خەڵکی خۆشیان بوێت و سەرنجیان رابکێشی پێویستە لەدڵەوە خۆت خۆش بوێت و خۆت بەجوان و سەرنج راکێش بزانیت ئەگەر ئافرەتیت سەرنج راکێشانی جنسیت بەسراوەتەوە بەرازی بوونی دەرونت لەژن بونت و شانازی کردن بەژنێتیتەوە ئەم رازی بوون و شانازیيە نیشانەی ئەوەیە کەلەسەرنجدان و ستایشی جنسی بەرامبەر چێژ وەر ئەگری، زۆر جار کچێکی جوان سەرکەوتنێکی وابەدەست ناهێنێ کەپڕ بەپێستی جوانیەکەی بێت چونکە بەشێوەیەکی لائیرادی لەسەرەتای منداڵیەوە سەبارەت بەکوڕە

هاوتەمەنەکانی ڕەوشێکی دۆستانەی نەبووەو ئەم ڕەوشە زۆر تر بەستراوەتەوە بەنارەزایی بوون لەکچێتی.

هەربۆیەو لەبەر ئەمە ئەتوانرێت بوترێ شێوەی دۆستایەتی تۆ بەستراوەتەوە بەو ئەحساساتانەی کەلەدەرونتا جۆش ئەخوات یانی پێویستە هەست بەخۆشەویستی خەڵکی و ڕاکێشانی دۆستایەتی لەخۆتا بکەی.

(خۆشەویستی بریتیە لە خۆشەویستی بەرامبەر بۆ یەکتری)

لەبابەتێکی تر پیاوێکی خۆپەرست و بێ توانا بەرەفتاری نابەجێ ببوو بەرێگر لەدەربڕینی هەستی عاشقانەی هاوسەرەکەی، ژنێکی گەنجیان هێنا بۆلای من بەبۆنەی ئەو کێشە جۆربەجۆرانەی کەلەسەرەتای ژیانەوە تووشی ببو کەزیاتر لەپێنج ساڵ بوو چوبوە ژیانی هاوسەریەوە، بۆ چارەسەرکردنی نارەحەتیە دێرینەکانی سەردانی زۆر پزیشکی کردبوو بەردەوام لەبێ هێزی و سەر ئێشەو بێ خەوی زۆر ئازاری ئەچەشت و بەردەوام ئەگریا.

ئەڵبەتە پیاوەکەشی مرۆڤێکی نەزان و خۆپەرست بوو هەرکات ئەهات بۆ پارە دانی هەقی دکتۆر شەڕی بەژنەکەی ئەفرۆشت.

پاش ئەوەی سەرئەنجام هەموو دکتۆرەکان بێ هیوا ببون لەچارەسەر کردنی ئەم ژنە نەخۆشە، بە پیاوەکەیان ڕاگەیاند بوو کە بیبات بۆلای دەرونزانێك و پیاوەش بەشێوەیەك تورە ببوو وەهاواری کردبوو وتبووی ((دکتۆرەکان کە ئیدیعای زیرەکی لە ئیشەکەی خۆیان ئەکەن هیچ شتێ نازانن ئێستا ئیتر سەرەی دکتۆرە نەفسیەکانە)).

ئیتر هەرچۆنێ بێ ئەو ژنە ڕۆژێ لەگەڵ دایکیدا سەردانی منیان کرد لەیەکەمین جەلسەدا بۆی گێڕامەوە کەچۆن لەهەمان یەکەم شەوی هاوسەریدا چۆن بەرامبەر بەهاوسەرەکەی هەستی بەنەفرەت کردبوو وەتەئکیدی ئەکردەوە کەهاوسەرەکەی ڕێك وەك حەیوانێك ڕەفتاری لەگەڵ ئەمدا کردووە وەبەپێی هیچ

جۆرە پێشەکیەك بەو پەڕی توڕەییەوە لەگەڵ یدا جووت بووەو ڕەفتاری کردووەو چێژی وەرگرتووە پاشان پشتی لێکردووە چۆتە خەو یکی قوڵەوە.

بەم پێیە مانگی هەنگوینی ئەو لەنێوان ترس و نائومێدی دەستی پێکردووە، هەستێکی تەئیسیراوی توندی لەدەروونیدا پێك هێناوە. ئەو هاوسەرەکەی خۆش ئەویست بەڵام ڕەفتاری خۆپەرستانەی پیاوە نەزانەکەی ببوە هۆی ئەوەی کەژنە هەستی عەشق و عەلاقەی خۆی لێبشارێتەوە و دەری نەبڕێ: ژنە بەگریانەوە ئەیووت: ((دکتۆر ئەگەر هاوسەرەکەم ڕەفتارێکی خۆشەویستانەی لەگەڵ مندا هەبوایەو کەمێك بەرامبەر بەمن میهرەبان بوایە هیچ نەبێت قسەی لەگەڵمدا بکردایە دڵنیام کە ئەم توانی خۆشەویستی و محبەتی خۆمی بۆ واڵا بکەم)).

چۆن خەڵکت خۆش بوێ و خۆشەویستیەکەی بپارێزیت؟

هەرکات ئەتەوێت فێری دۆستایەتی و خۆشەویستی کردن بیت ئەوائەم خالانەت هەمیشە لەیاد بێت. چونکە تێکەڵە لەگەڵ حیکمەتی فەیلەسوفەکۆنەکان و ئەنجامی لێکۆڵینەوەی دەرونزانە تازەکان و بیروبۆچوونی ئەو کەسانەی کەبەسەر کەوتووی ژیاوون و ئامادەی وەرگرتن و بەخشینی خۆشەویستی بوون. بەجێ بەجێکردنی ئەم خاڵانە ئەزانیت کە بۆ تۆ خۆشەویستی واتایەکی تازە ئەبەخشێت.

١-هەموو دانیشتوانی جیهان بۆ غەریزەی دۆستایەتی دێنە دونیاوەو پێویستە هەمووان چۆنیەتی ئەم خۆشەویستیە فێر بێن.

٢-خۆشەویستی ڕاست و بەجێ:-خۆشەویستی بەزۆر نیەو هاودەمی لێبوردنە بەڵام تونڕەونیە ئەم ڕاستیە لەبارەی هەرجۆرە خۆشەویستیەك لەخۆشەویستی دایك بۆرۆڵەکەی و خۆشەویستی ئەندامانی خێزان بۆ یەکتری و خۆشەویستی نێوان ژن و خۆشەویستی بۆ ئەشیایی بێ گیان و بۆ سروشت و جوانیەکانی دونیا ڕاستە.

شتێکی هاوبەش لەنێوان تێکڕایی جۆرەکانی خۆشەویستی هەیە بریتیەلە خۆشەویستی بۆ ژیان. کە ئەتوانرێت بەباوکی هەموو خۆشەویستیەکانی بزانین و یان بەقەدی دروختێکی دابنێین کەلق و پۆپی زۆر لێئەبێتەوە کە هەموو یان خۆراك لەقەدە ئەصڵیەکەی وەرئەگرن.

٤-رعایەتی زیادەڕەوی لە دابونەریتی ئەخلاقی، سەبارەت بە کرداری جنسی هێزی خۆشەویستی زیاد ئەکات دەربڕینی تونیەتی جنسی رەنگە بگۆڕێت بەخۆشەویستی ئەوەی کەزۆر گرنگە لەپەیوەندی جنسیدا زیاتر لایەنی دەرونیە نەك جسمی، هەرچەندە لەگەڵ ئەوەی کەلایەنی جسمی خۆشەویستی لەهاوسەریدا بەتێپەڕینی ساڵەکان زیاد لەحەد لاوازو سەرئەنجام لەناو ئەچێت بەڵام لایەنی دەروونی مرۆڤ بەسەلامەتی دەمێنێتەوە حەرارەتی خۆشەویستی و عەلاقەی بەرامبەر ئەتوانێت تاکۆتایی تەمەن هەتا کاتێك کەهێزی جنسیش بەتەواوی لەناو ئەچێت ئەو بەزیندوبەپاکی بمێنێتەوە، وەك چۆن بۆ نموونە باوەش پیاکردنێك یاگوشینی دەست یاسەیرکردنی عاشقانەو حەرەکاتی سەرنج راکێش کە پێویستە تاکۆتایی تەمەن بپارێزرێت.

٥-ئەگەر ئارەزوو ئەکەیت لای خەڵکی خۆشەویست بیت پێویستە والە خۆت بکەی کەخۆش بوویسترێت و خۆت خۆشەویست بکەی.

٦-دایکان و باوکان و هەمیشە لەفێرکردنی مانای خۆشەویستی واقعی رۆڵەکانیان مەسئولیەتێکی گەورەیان لەسەر شانەو پێویستە ئەم راستیە بدەن بەگوێی رۆڵەکانیاندا کە رەنگە لەژیانی هاوسەریدا ژیانی جنسی سەرچاوەی خۆشەویستی و وەفاداری بێت و زیادەڕەوی لەرعایەتی شەرم و حەیا نەك تەنها رێگرە لەبەردەم دەربڕینی خۆشەویستیدا بەڵکو بەرگریش دەکات لەچێژەکانی ژیانی جنسی.

٧-پێ کەوە گونجان و سازشی نێوان دایك و باوك و فەراهەم کردنی فەزایەکی سالم بۆ پەروەردەکردنی هێزی دۆستایەتی لەمنداڵاندا زۆر گرنگە وەك چۆن هەوای ئازادو خواردنی سالم بۆ پێگەیاندن و سەلامەتی جسمیان زەروورو

پێویستە. دکتۆر ((استکل)) لەم بارەیەوە دەڵێت :((چارەنووسی ئێمە هەر لەهەمان سەرەتایی ساڵەکانی ژیانماندا دیاری ئەکرێت)) هەموو ئەو شتانەی کە پاشان فێری ئەبین بریتییە لە زانیارییەك کەپشتی بەئەحساسات و تەجروبە سەرتاییەکانمان بەستووە، لەفەزای ژیانێکی یەکسان و ئاسایی منداڵێ ئاسایی دروست ئەبێت و کاریگەری شوێن و خۆشبەختی و توانا و گونجان و خۆشەویستی بەهەزاران شێوە بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە.

شوێن و ژینگەی خێزانی وەك کزەبایەکی فێنك وەسف ئەکرێت کەلەهەمان دەورانی سەرەتایی منداڵی بەسەر سۆزی منداڵی‌دا هەڵئەکات و کەسایەتی ئەو دەگەشێنێتەوەو دەیخاتە جوڵەکردن لەساڵەکانی سەرەتا ئەم گەڵایانە لەو لقەی کە وورده وورده لەغەرایزی ئەژادی و ئارەزووەکان و وەسوەسەی منداڵ سەرچاوە ئەگرێت ئاو ئەخواتەوە هەر بۆیە چۆنیەتی جوڵانەوەی ئەو هەوافێنکەی ژینگەی خێزانی کاریگەری زۆری هەیە لەسەر پەروەردەی سۆزداری منداڵ.

٨-ئەگەر ڕووبەڕووی بێ ئومێدی بویتەوەو خۆشەویستی خۆت لەدەست داوەو ژیانی هاوسەریت ڕووبەڕوی تەڵاق بۆتەوەو کۆتایی هاتووە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بهێنەرەوە بیرت کە هێشتا توانای خۆشەویستی و دۆستایەتیت هەیە.

٩-تەنها وتنی ((خۆشم ئەوێ بەس نیە)) بەڵکو پێویستە بەئاشکرا هەست پێ بکرێت و شاهیدیت هەبێت بۆ خۆشەویستەکەت. قسە بەتەنها لایەنی فریودانی تێدایە ئەوەی کەمایەی تێ رامانە تەنها کردەوەیە. پێویستە پێش هاوسەری تەئکیدی ئەو شتانە بکەینەوە کەلە دەروونی شاراوەدایە واتە ڕێزگرتن و خۆشویستن قبوڵ کردنی رای بەرامبەر.

١٠- خۆشەویستی بەسراوەتەوە بەئارەزوویەکی هاوبەش و لەناو نەچووە، وەبەیەکەوە ژیان بردنە سەرو بەهرە مەندبوونە لەچێژو جوانیەکەی ژیان بەهاوبەشی

١١- خۆشەویستی واتە لێبوردن و چاو نوقان و قبوڵکردنی کەمو کوڕی و خاڵە لاوازەکان و هەڵەی یەکتری.

١٢-ئەگەر حەرارەتی خۆشەویستی نەپارێزیت زیاد دەکات.

١٣-پێش ئەوەی خەڵکی بکەی بەعاشقی خۆت پێویستە توانای معشوق بوون لەخۆتا بدۆزیتەوە، گەر نەتوانی بەدەروونی خۆتدا رۆبچیت ناتوانێت توقعی دۆزینەوەی خۆشەویستی بکەیت.

١٤-ئامۆژگارییەکی تایبەت بەپیاوان هەمیشە ژن خۆی لەپیاو بەلاواز تر هەست پێ ئەکا بۆیە پێویستی بەخۆشەویستی زیاتر هەیە.

١٥-ئامۆژگارییەکی تایبەتی بەژنان:-

((پیاو پێی خۆشە هەمیشە بەشان و باڵایدا هەڵبدرێت و وەك خۆشەویستێکی کامل ستایش بکرێت ئەو ئافرەتانەی دەرکیان بەم سیفەتانەی پیاوەکانیان کردبێ و دڵیان رازی کردبێ هەمیشە خۆشەویستی پیاوەکانیانن.

١٦-پێویستە ئەوە بزانیت کە رەنگە سەلامەتی تەنها چەند ساڵێك تەمەنت درێژ بکات بەڵام خۆشەویستی تام و چێژو راستی بەهەموو ساڵەکانی تەمەنت ئەبەخشێت.

لەم سەرەمەی ئەتۆم و لەم دونیای پڕ گۆران و شەڕو شۆڕو تر سەداتەنها پێویستە ئەو راستیە ئیسپات بکەین کە هێزی خۆشەویستی ئێمە زۆر لەهێزو توانای ئەتۆم زیاترو بەهێز ترە

بەشی بیست و دووەم

(بۆژیانێکی بەردەوام و یەکسان نەخشە دابڕێژە)

((بەسەلامەتی و سەرکەوتن و خۆشیتان)) چەندین جار ئەم رستەیەتان لەئاهەنگەکان لەکاتی بەرزکردنەوەی جامی مەشروب و لەژیانی رۆژانەدا بیستوە بۆچی؟ چونکە ئەلف و بێی تێکڕای ئارەزووەکانی مرۆڤ جگە لەم رستەیە شتێکی ترنیە.

ئەو کەسەی کەسەلامەتە ئاسانتر دەگاتە خۆشبەختی و کەسێکیش کەخۆشبەخت بێ زیاتر ئیمکانی سەرکەوتنی دەبێت گەشتن بەئەم سێ خاڵە تائەندازەیەکی زیاد بەستراوەتەوە بەچۆنیەتی ئەو نەخشەو بەرنامانەی کەمرۆڤ بۆ خۆی دایئەڕێژێ بۆ ژیانی رۆژانەی. ئەساسی سەرکەتن لەژیاندا بەستروەتەوە بەم شێوەیەی خوارەوە ((نەخشەیەك دابڕێژە بۆ ژیان و هەوڵ بدە جێبەجێی بکەیت)). نەخشەکێشان کار کردنەو کارکردن تێربوونەوە تێربوونیش گەشتنە خۆشبەختیە بەڵام ئایا خۆش بەختی شتێکی ترە جگە لەپەیڕەو کردنی رەوشتێکی عاقڵانەو تایبەتی ژیان.

بیرو بۆچوون و ئەفکاری خۆت بخەرە سەرلاپەرە کاغەزەێك و ئەگەر هەستت کرد رێگری زۆر لەسەر رێگای جێبەجێکردنی فکرەکانت هەیە. فیکرەیەك تەرح بکە کە زیاتر ئیمکانی جێبەجێکردنی هەیە، نابێت هیچ کام لەنەخشەو بیرو بۆ

چـونەکانت هێنـدە قـورس بێـت کەنـەتوانرێت جێبـەجێبکرێت، ئەنـدازیارێك قادرمەیـەك دروسـت ئەکات بـەپێی ئـەو نەخشەیەی دایرشـتووە تـۆش بەهـەمان شێوە هەمان رێگە بگرە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن‌و ئارەزووە گەورەکانی خۆت ئەو کـات ئـەتوانی پێشتر نەخـشەیەکی دیـاریکراو لەمێـشکدا دەسـت نیـشان بکـەی. ژیان لەیەك کاتدا هەم هونەرو هەم زانستە بەو پێیەی پێناسـەی عیلمیـان کـردووە وەك رشـتەیەك ((کـاری جـۆر بـەجۆر)) زانـست بـۆ ژیـان بەشـێوەیەکی گـشتی پێویستی بەسیستمێکی هونەری هەیە بۆ چاك بوونی سەلامەتی‌و زیادکردنی لەزەتەکانی ژیان‌و گەشتن بەئارامی‌و خۆشبەختی، ئێستاش لێرەدا بەرنامەیـەکی پێکهاتووی شەش دەستوری ئەخەینە بەردەستتان بۆ گەشتن بـەژیانێکی ئـارام‌و یەکسان.

(گرنگی سەلامەتی)

رابلە ئەیووت((سەلامەتی ژیانی ئێمەیە، ناتوانرێت بـەبێ سـەلامەتی حـسابی ژیان بۆ ژیان بکرێت)) هەموو ئەزانن ((عـەقڵی سـالم لەبـەدەنی سـالمدایە)) کەهـەر بۆیە هـەوڵ بدە ئـەم چـەن دەسـتورە کـەتۆ بـەرەولای ژیـانێکی ئاسـوودەو عاقڵانـە رابەری ئەکات جێبەجێ بکەی.

١-خواردن:- خواردنی مناسب زۆر گرنگە بۆ سەلامەتی جسمی، ئەوش بوانی نەخۆشـیە دەرونیـەکان یـان زۆر خـۆرن یـانم زۆر کـەم خـۆر زۆر کـەس بـەزۆری لـەرووی سەرزداریەوە خـاوەنی گەشـەی پێویـستن کەچـی ئـازار بەدەسـت زیـادەی چەوری مێشکەوە ئەچێژن. نابێت ئەوە لەیاد بکرێت کە زۆر خۆری یەکێکە لە هۆ لەبنەرەتیـەکانی خـەواڵویی مێـشك، دکتـۆر ((مـاردین)) سـەرۆکی پێـشووی ئەنجوومەنی تەندروستی دڵ لەئەمەریکا وای رائەگەیەنێت ((هەریەك کیلۆ کێشی زیادەی تۆ دڵت مەجبورئەکات خۆێن لەزیاتر لەسێ هـەزار ((عـروق خـوێن)) وەك ترومپا بەرزبکاتـەوە لەکاتێکدا بـەبێ هـەبوونی ئـەو کیلـۆ زیادەیـە پێویـست بـەم هەموو هەوڵە پروکێنەرە ناکات.

٢-بێ خەوی:- واڕوون کراوەتەوە کەتەنها لەئەمەریکادا نزیکەی ٥٢٪ کەس ئازار بەدەستی بێ خەویەوە ئەچێژن، ساڵانە بەلانی کەمەوە سێ ملیار حەبی خەولێخەر ئەفرۆشرێت، بۆ رزگار بوون لەبێ خەوی پێش هەمووشتێ پێویستە ئەوە لەبیر بکەیت کەتوانای خەوتنت نیە چونکە ترس لەبێخەوی بەس نیە بۆ ئاگا هێنانەوەت.

خەوی باش دەبێتە هۆی زامن کردنی سەلامەتی جسمیو دەرونی، هەموو کەسێك بەشێوەیەکی مام ناوەندی شەوانە پێویستی بەشەش تا حەوت سەعات خەو هەیە، هەوڵبدە هەرشەوە لەسەعاتی دیاری کراودا بڕۆرە سەرجێگای نوستن. ئامادەی خەوتن بە بەو شێوەیەی کەخۆت پێی ئاسوودەی[1].

٣-وەرزش:- جوڵانەوەی بەدەنی دەورێکی گرنگ ئەبینێت لەکاتێکدا وەرزشێکی مناسبو یەکسان سووری خوێن ئاسان ئەکاتو توانای بەدەنی زیاد ئەکاتو ماندووی ماسولکەکان لەناو ئەباتو رێك پۆشی بەدەن ئەپارێزێ.

بەشێوەیەکی گشتی بازرگانو ئیشکەرەکان کەچونە تەمەنەوە زۆر جار لەگەڵ گەرانەوە بۆماڵەوە دەست ئەکەن بەخواردنی خواردەمەنی قورسو سەیری بەرنامەی تەلەفزیۆنو سەردێری رۆژنامەکان ئەکەنو جگەرەیەکیش دا ئەگیرسێننو پاشان ئەخەون.

ئەمە لەکاتێکدا کەبەدەنی ئەو پێویستی بەجوڵانو ریخۆڵەکانیو سییەکانی پێویستیان بەهەوای پاكو مێشکیش پێویستی بەسەرگەرمی هەیە.

مەعیدەی ئەو پڕ ئەبێت لەخواردنی بەتامو چێژو، سوڕی خوێنی نارێكو هەزم بوونی خواردنەکە پێش خەو توشی جۆرە ژەهراوی بوونێکی ئەکات. لەئەنجامدا بەردەوام لەسەر ئێشەو ماندووی هەمیشەیی گلەیی دەکات.و دەعوەتی هاورێکای هەمیشە بەعوزری من پیر بووم رەد ئەکاتەوە.

---

[1] Rabplais:- نوسەری بەناوبانگی فەرەنسیە کەلەساڵی ١٤٩٤ ی زاینی هاتەووەتە دونیاوە لەساڵی ١٥٥٣ کۆچی دوایی کردووە M. H. Merdin

٤-مەشروب و جگەرە:- زیادە ڕەوی لەخواردنەوەی مەشروبو بەکار هێنانی جگەرە هەمان کاریگەری هەیە کەزیادە ڕەوی لەخواردندا هەیەتی عادەت کردن بەمەوادی مخەدرەوەو مەشروب درەنگ یان زوو خەلەل توند لەسەر سەلامەتی پێك دەهێنێت، یەکسانی لەتێکڕایی کارەکانتدا کلیلی ژیانێکی ئاسوودەو عاقلانەیە.

٥- تەندروستی کەسیەتی:- پاکیەتی دەروونی مرۆڤ زۆر گرنگە و هەستێکی چالاك لەمرۆڤدا پێك دەهێنێت گرنگیەکی زۆری هەیە لەسەر سووڕی خوێن کردنی ئاوی گەرم بەسەر لەشەدا پێش خەوتن زۆر گرنگە چونکە ئارامی بە ئەعصاب ئەبەخشێتو خەو ئاسان دەکات.

چارەسەری نەخۆشیەکان بەئاوی گەرمو حاڵەتی سروشتی ئەرکێکی هێندە گران نیە، تەندروستی کەسێتی ئاسایی پڕە لە زۆر عادەتی بەسوودی وەك ڕێك پۆش و پاکی جلو بەرگو دووركەوتنەوە لەهەڵبژاردنی جلە نائاساییەکان.

٦- پشکنینی جسمی:- مرۆڤی تێگەیشتو ساڵی دووجار سەردانی دکتۆر ئەکات و داوای لێئەکات کەدانەکانی بپشکنێ، ئاگادار بوونی بەردەوامی سەلامەتی بەدەن کاریگەری فراوانی هەیە لەسەر کامەرانیو خۆش بەختی مرۆڤ. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کەنەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە وەك سەرەتانو نەخۆشی دڵ ئەگەر وەرزە دیاریکراوەکاندا سەردانی دکتۆر بکەن قابلی چارەسەرە. بۆ ئەوکەسانەی کەتەمەنیان لەپەنجا ساڵ تێپەڕیوە سالانە سەردانی دکتۆر زۆر زەروریە بۆیان.

(سەلامەتی دەروونی)

بۆ ئەوەی مرۆڤ لەرووی جسمەیو دەرونیەیەوە هەمیشە سەلامەت بێت پێویستە فێری ئەوە بێت دوربکەوێتەوە لەتەشویش و نیگەرانی، چونکە نیگەرانی جۆرێکە لەخۆ ئازاردان کەزیان بەسەلامەتی بەدەن ئەگەیەنێت.

مەسئول کورت هێنانی تەمەنیان ئەرکو کاری زیادەنیە بەڵکو زیاتر بەهۆی تەشویش و نیگەرانیەوە بەهەوڵ بدە شتی بچوک گەورە مەکەو دوور بکەوەرە وەلەم کردارە.

((دژربن)) پزیشکی بەناوبانگی فەرەنسی دەڵێت ((لەژیانی مرۆڤی ئاسایدا کێشەی بچوکو کێشەی گەورە بوونی هەیە)) بەڵام لەژیانی نەخۆشە دەرونیەکاندا تەنها کێشەی گەورە بوونی هەیە، کاتێك قسە لەبارەی نیگەرانیەوە ئەکەم مەبەستم تەنها نیگەرانیە زیادەڕەوەکانە جگە لەوەی هەریەك لە ئێمە نیگەرانیو تەشویشی هەیە، پێویستە هەمیشە ئەوە بزانیت کە بەپێی توانا دووربکەویتەوە لەپەلە پەلیو نیگەرانی.

سەلامەتی دەرونی پێش هەموو شتێ بەئارامی دەروونی پشتی بەستووە باوەڕ بەوە بهێنە کەچالاکیو هێزی جسمی تا ئەندازەیەکی زۆر بەسراوەتەوە بەجۆرێ ئەو ئەندێشانەی کەلەمێشکی تۆدا جێگای بوەتەوە هەوڵ بدە خۆت چۆنیەتی کەسیەتی و چۆنیەتی تەشویش و نیگەرانیەکانت بەباشی دیاری بکەی درەنگ یان زوو ناچاریت لە پێشەوە رووبەڕوی (منی) خۆت ببیتەوە.

هەوڵ دان بۆ هەڵاتن لەم رووبەڕووبوونەوانە هیچ سودێکی نیە بۆ هەرکوێ بڕۆی عەقڵو مێشکت لەگەڵتایە.

هەرکات بەشێوەیەکی هەڵە بیر لەئەمریکا بکەیتەوە دەربارەی مکسیکیش توشی هەمان هەڵە دەبیت ئەگەر لەپاریس حەسود بیت لەتکساسیش حەسودی بەرۆکت ئەگریو وازت لێناهێنێ.

مرۆڤ بۆهەرکوێ بڕوات گرفتەکانی خۆی لەگەڵیدایەتی تەندروستی دەرونی وەك پارە کاریگەری فراوانی لەسەر چۆنیەتی ژیانتان هەیە، هەربۆیە بۆدابین

کردنی سەلامەتی مێشك پێویستە لەئەندێشە نارەحەتەکەرەکان و نیگەرانیە بێ هۆکـان دووربکەونـەوەو هـەمان گرنگـی بـدەن بەتەندروسـتی دەروونـی کـە ئەیبەخشن بەسەلامەتی جسمی. وەك چۆن جسم بۆ بەجوانی مانەوە پێویستی بەوەرزشە مێشکیش بۆ پاراستنی پاکی و شادی خۆی پێوستی بەنوێ بوونـەوە هەیـە پێویـستە ئـەوە بزانیـت کەرێـژەی سـەروەتمەندی یـان فـەقیریت بەتـەواوی پەیوەنـدی بەمێـشکەوە هەیـە هـەر بۆیـە بەهـەمان شـێوەی کـەخواردنی بـاش و خـۆش ئـەدەی بەمەعیـدە دەبێـت مێـشکیش بەئەندێـشە بـەرزەکان و بـیرە ئیلهاماوییـەکان گەشـە پێبـدەی بـۆ هەریەکـەیان هەنـدێ پـاکی و جـوانی زۆر پێویستە ئێمە هەمومان پێویستیمان بەخەندە هەیە حەکیمەکانی رابردوو چەند جوان دەرکیان بەوراستییە کردووەو بەردەوام تەئکیدیان ئەکردەوە کە ((خەنـدە خوێن دەپاڵێوێ)).

هەرچـۆن بێـت پێویـستە هەوڵبـدەی بـیرە نابەجێیـەکان چـاك بکـەی و تایبەتمەندیـە نابـەجێکانی کەسـایەتیت بەتـەواوی لـەناو ببـەیت چـونکە مـرۆڤ بەئیرادەوە ئەتوانێت تێکڕای کەم کوڕی و هەڵەکانی خۆی بەدەستی خۆی لـەناو ببات، هەرچەند کارت زۆر و کاتت کەم بێت لەگەڵ ئەمەشدا هـەموو رۆژێ ئەم رستانەی خوارەوە لەگەڵ خۆتدا بڵێرەوە:-

-رۆژ لەدوای رۆژ گەشە ئەکەم.

-رۆژ لەدوای رۆژ چاکتر ئەبم.

-رۆژ لەدوای رۆژ عاقڵ تر ئەبم.

-رۆژ لەدوای رۆژ رێژەی گەشە کردنم زیاد ئەکات.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئیسراحەت کردن فێر ئەبم.

-رۆژ لە دوای رۆژ باوەڕم بەخۆم زیاتر ئەبێت.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئارامی زهینیم زیاد ئەکەم.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئەتوانم خۆش بەخت تر بم.

((ولیام فیلنگ)) ئەم هونەرەی ((پیاهەڵدانی خۆیی)) بەئامادەکردنی لائیرادی کە ئارەزووی گۆڕینی کاری هەیە ناو ئەبات، وە پشتی بەم رایە بەستوە کەمێشك بەمروری زەمان باوەڕ دێنێت بەوەی کە دووبارە دەبێتەوەو سەرئەنجام هەرسی ئەکات.

تۆش ئەم رایە بەکار بهێنە ئەوکات ئەبینیت کەبۆ ئایندەی تۆ سوودێکی فراوانی هەبە، دکتۆر ((چرنك هارت)) مامۆستای کۆمەڵناسی زانکۆی ((دیوك)) روونی کردوەتەوە، و تیایدا ڕێگای ئاسانی دەست نیشان کردووە بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشە سۆزداریەکان و چاك کردنی کەسایەتی خۆت.

ئەم ڕێگایانە بەزۆری پشتی بەسەرچاوەی زانستی بەستوەو سودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە ئامادەی هاوکاری کردنی خۆیانن.

(سەرکەوتن لەکاردا)

به مەبەستی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەکاردا بەزۆری پێویستە شایستەی ئەو سەرکەوتنە بیت. مرۆڤی بێتوانا ئەو کەسانەن کەوەکو تلیاکیەکان بەچاوی کراوەوە خەونی ئاڵتونی ئەبینن و نازانن کەبەسەر قادرمەی گەشەکردندا بۆ گەشتن بەسەعادەت و خۆشبەختی پێویستە بەو پەڕی ئیرادەوە پلە بەپلە سەربکەون. ئەم قسەجوانە هی ئەو ((پیاوەیکە)) کە ٩٩٪ی سەرکەوتنەکانی بەهۆی زەحمەت و عارەق رشتنەوە بو تەنها ١٪ی سەرکەوتنەکانی بەهۆی ئیلهامەوە بوو.

لەژیانێکی یەکساندا لیاقەت و باوەڕ بەخۆ بوون و چێژوەرگرتن لەکاری ڕۆژانەی خۆت گرنگیەکی حەیاتی زۆری هەیە ئێمە هەمورمان پێویستیمان بەکارکردنە ئەگەر رازی بین یان نا، تەنانەت ملیار دێرەکان بۆ پاراستنی سەروەتەکانیان ناچاری کارکردنن ئەگەر هەندێ هەبێ کاری جسمی نەکەن، ئەبێت و ناچارن لەرووی زهنیەوە کاربکەن.

ئەو کەسانەی ناچارن بەدرێژی تەمەن کاری بروکێنەر ئەنجام بدەن پێویستە هیچ نەبێت لەدڵەوە ڕازی بن‌و خۆش رووبن شانازی بکەن کەڵانی خۆیان شەرافەتمەندانە پەیدا ئەکەن‌و هیچ زیانێکیان بۆ کۆمەڵگا نیەو بگرە بەسودیشن بۆ کۆمەڵگا.

دکتۆر ((ویلیام والسن لەنامەکەیدا بەناونیشانی)) تۆو کاری تۆ)) بەڵێت ((بەشی زۆری پەنجا ملیۆن مرۆڤی ئەمریکا لەکاتی ئاسایی بەمەبەستی پارە پەیدا کردن بەپیشەیەك یان کارێك مەشغوڵ ئەبن کەهیچ کامیان لەکاری خۆیان ڕازی نین. لەکۆندا وەتویانە ((هەر کەسێك بۆکارێك دروست کراوە)) هەموو کەس ناتوانێت لە زانکۆدا بخوێنێت یان داهێنان زانستی بدۆزێتەوە یان سەرۆکایەتی بانقێکی گەورە بگرێتە ئەستۆ.

لەکاتی پێویستا ئەبێت تۆ هەڵبدەی هیچ نەبێت کارێك هەڵبژێری کە بەکەڵکی لەگەڵ ئیستعداد زەوق‌و تایبەتمەندی دەرونی تۆدا بگونجێت‌و چێژی لێوەر بگری.

بەڵام بەردەوام گۆڕینی کارکێشەکانت لەناونابات بەڵکو خودی خۆت دەبێت لەهەوڵی گۆڕینی خۆت‌و گۆڕینی ئەفکارت بی بەرامبەر بەکارەکەت ئەو کەسانەی ڕاستگۆیانە هەوڵ ئەدەن لەلیکۆڵینەوە لەکارەکانیان ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنن زۆر بەیان وەزعی خۆیان چاك ئەکەن بۆیە نابێت دەست لەبانی دەست دانیشن‌و چاوەڕوان بن تاجێگایەك خالی ئەبێت‌و ئێوە بچنە شوێنەکەی، پێویستە بەشێوەیەك هەوڵ بدەی کەخەڵکی لەهەوڵی دۆزینەوەی شوێن‌و پلەیەك بن بۆتان.

بەردەوام گلەیی کردن لەکاری خۆت جگە لەدروست کردنی لاوازی مێشك هیچ ئەنجامێکی نیە، دووربکەرەوە لەشەرکردن لەگەڵ ئیشوکاری خۆتندا. ئەگەر لەبری دەربڕینی نەفرەت لەکاری خۆت لەهەوڵ چێژ وەرگرتن بی لێی کەمتر هەست بەناڕەحەتی‌و ماندووی‌و ئازار ئەکەی.

شـۆفێری کامیۆنێـك کەچێژ لـەبیبان گـەردی وەر ئـەگرێت، پۆستەچـی یـەك کەلەگـەڵ هـەموو کەسـدا دۆسـتایەتی بـەکار دەهێنێـت و لـەکاتی تەسـلیم کردنـی نامەیەکـدا چـەند دەقـە یـەکیش دەکەوێتـە گفتوگـۆی دۆسـتانە لەگـەڵ وەرگـری نامەکەدا، دوکاندارێك کەلەگەڵ هەموو مشتەریەکانی خۆیدا پەیوەندیـەکی پاك و دۆسـتانە دائەمـەزرێنێت هـەموویان لـەکاری خۆیـان رازیـن و لـەئیش و کـاری ڕۆژانەیاندا هەست بەماندوی داکەن و بەپێی پێویست هـەوڵ ئەدەن یەکسانیەك لەژیاندا پێك بهێنن و یەکشێوە کاری ڕۆژانەیان لەونا و ببەن.

ئەگەر ئێمـە تامـەزرۆی خۆشبەختی و کامـەرانی بین نابێت لەئەنجامی ئـەوەی لێمان چاوەڕوان ئەکەن ئیهمالی بکەین.

((المرویلر)) لەکتێبی ((ئەو سەروەتەی کەلە دەروونتا هەیە)) دەڵێت:_ ((ئەو کەسەی کەلە هـەر پلـەو پایەیەکدا سـەرکەوتوو ئـەبێت، زۆر زیـاد لەپێویـست کـار ئەکات کەلێی چاوەڕوان ئەکەن، مرۆڤی سـەرکەوتوو کەسێکە کەبەردەوام هـەوڵی زیـاتر و کـاری چاکتر ئـەنجام ئـەدات ئەگـەر تـەنها لەبـەر ئـەوەی خـەڵکی لـە ئێـوە چاوەڕوان ئەکـەن زیـاد لـە پێویـست ئـەنجام بدەی کارەکـەت بـە شـێوەی بیگـاری لێدێت.

بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر بتەوێت نەك تەنها ئەوەی کەلێت چاوەڕوان ئـەکرێ بەڵکو زیاد لەحەدی چاوەڕوانی ئەرکەکانی خۆت نیشان بدەی ئیشەکە بەزەوق و ئارەزوویـەکی تـرەوە ئـەنجام ئـەدەی تێکـڕای مـرۆڤ بیانـەوێت یـان نـا پێویـستە خۆیان بەکارێکەوە سـەرقاڵ بکـەن، کـاریش حـوکمی خۆشـەویستی هەیـە چـونکە دەردە دەرونیـەکان لـەناو ئـەبات. بەدەسـت هێنـانی سـەرکەوتن لەژیانـدا تـەنها گەشتنە ناوبانگ نیە بەڵکو زۆر گرنگترە لەسەرکەوتن و بەدەستهێنانی پارە.

پیاوێك کە بەزاهری سەرکەوتوو دیارە لەژیاندا ڕەنگە تـەنها لـەرووی بەدەسـت هێنـانی سـەروەتەوە سـەرکەوتنی بەدەسـت هێنابێـت لەکاتێکـدا لـەرووی خۆشەویـستی و هاوسـەریەوە یـان پەیوەنـدی کۆمەڵایـەتی ڕەنگـە شکـستی

خواردبێت، سەرکەوتن لەلایەنێکی ژیان یەکسان نیە لەگەڵ سەرکەوتن بەتێکڕای لایەنەکانی ژیان.

تەنها ئەتوانرێت بەشێوەیەکی گشتی بوترێت هەرکەسەی لەکاری خۆی رازی بێت و کامەران بێت لەتێکڕای مەرحەلەکانی تری ژیاندا سەرکەوتو ئەبێت. بەپێچەوانەوە ئەو پیاوەی بەردەوام لەژیاندا رووبەڕوی شکست بوبێتەوەو دەرامەتێکی کەمی هەیەو هەوڵ ئەدات گوناهی شکستەکانی خۆی بخاتە ئەستۆی خەڵکیەوەو بەزۆری توندڕەو عەصەبیە.

من زۆر توشبووی کێشەی دەروونی ئەناسم کەلەترسی قبوڵ کردنی مەسئولیەتی ئیشێکی تازە تەنانەت چاوپۆشی لەوەرگرتنی روتبەو مەعاشی زیاد ئەکەن من هەوڵی فراوانم داوە بۆ ئاگادارکرنەوەیان و قبوڵ کردنی ئەم نارەحەتیە. ژمارەیەکی زۆری خەڵکی پێویستیان بەوە هەیە کەبەرەو لای سەورکەوتن هان بدرێن، ئاشکرایە کەزۆربەی ژنان ئیحترامی تایبەتیان هەیە بۆ پیاوی سەرکەوتو چونکە سەرکەوتن و کامەرانی نیشانەی باوەڕ بەخۆبوونە باوەڕ بەخۆبونیش نیشانەی خۆشبەختیەو کەسێکیش کەخۆشبەخت بوو کەسانی تریش خۆش بەخت ئەکات.

کار بۆ خۆشبەختی ژنیش لەهەموو روویەکەوە پێویستە گرنگترین کاریش بۆ ژن بریتییە لە ئیدارە کردنی ماڵ و تەربیەتی رۆڵەکان و هاندانی هاوسەر، رەنگە ژن لە ئەنجامی وەزیفەی گەورەی هاوسەری چاک و دایکایەتی چاک رووبەڕوی شکست ببێتەوە یان بەپێچەوانەوە سەرکەوتنی تەواو بەدەست بهێنێت. کامەرانی ئەو بەستراوە تەوە بەوەی کەلە خۆشبەخت کردنی خۆی و هاوسەرکەی و رۆڵەکانی تاچ ئەندازەیەك سەرکەوتن بەدەست دێنێت. هەربۆیە ئەتوانرێت بوترێت سەرکەوتن لەکاردا بریتییە لە وەی ئەو پەڕی هەوڵ و کۆششی خۆی بۆ ئەنجام دانی ئەم کارە بخاتە گەڕو هەرگیز لەکاتی کاردا کێشەیەك لەگەڵ ویژدانی خۆیدا دروست نەکات.

ئاشکرایە تەماحی زۆر لەرێگای کۆکردنەوەی پارەو هێز ناتوانرێت بە سەرکەوتنی تەواوی مادی بدرێتە قەڵەم، هەڵبەتە لێرەدا مەبەستی مـن ئەوەیەلەکاردا بەتایبەتی سەرکەوتن بۆ ئەوکەسانەیە کە ئامانجیان لەکاری سەر کەوتوو پێش هەموو شتێ جێبەجێکردنی ئارەزووەکانی خۆیانە.

((گەشەی کەسایەتی بەهێزو زۆر شتی تر)) پاش ئەوەش بەدەست هێنانی رازی بوون لەئەنجامدانی ئەو وەزیفەیەی کە ئەنجامی ئەدات. پاش سەرکەوتن لەکاردا هەموان پێویستیمان بەژیانێکی عاشقانەی پڕلە خۆشی هەیە.

(خۆشبەختی لە خۆشەویستیدا)

لە ئامادەکردنی بەرنامەیەکی تەواوی ژیان بۆ سەرکەوتن لەخۆشەویستیدا پێویستە هەمان گرنگی بدەی کەلەکاردا گرنگی پێ ئەدەی، بۆ گەشتنە کامەرانی. مرۆڤ ئەتوانێت پێویستی دۆستایەتی و دۆستی گرتن دابنێ بەمیلی سەعات ژیان بەبێ خۆشەویستی چ قیمەتێکی هەیە؟

کامەرانی لەخۆشەویستیدا لەسەخاوەتی بەخشینی خۆشەویستی و زانینی خۆشەویستنیەوە سەرچاوەئەگرێت. خۆشەویستی هەمیشە خۆشەویستی دێنێتە دونیاوە بە پێچەوانەوە نائەمنی سۆزداری بەزۆری بەهۆی بێبەش بوونە لەخۆشەویستی بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی کەلەرووی سۆزداریەوە هەست بەتەشویش و نائەمنی ئەکەن ئەو کەسانەن کەبێبەشن لەتوانای خۆش ویستن و دۆستایەتی.

هەندێکی تریش ترسیان لەخۆشەویستی هەیەو ناتوانن ئازایانە قبوڵی بکەن دڵپیسی کوێرانەو دەربڕینی دژایەتی و نارەحەتی لەتێکڕایی پەیوەندییە خۆشەویستیەکان بەهۆی نائەمنی سۆزداریەوەیە.

بەترش ڕوویی و دەربڕینی دژایەتی کردنی خۆشەویستی ناتوانرێت خۆشەویستی بەدەست بهێنرێت.

برینە سۆزدارییەکان کەلەوپەڕی خۆپەرستی و بێ سەرنجی ژن و پیاوەوە سەرچاوە ئەگرێت و ئەیخەنە دڵی یەکتریەوە ئەسەری ون نەبوو لە هەریەکەیەیاندا بەجێدەهێڵێت. کەجوانی ژیانی هاوسەری غەرقی شکست دەکات.

زۆر لەهاوسەرە نائومێدەکان و شکست خواردووەکان ناتوانن دەرك بەم راستیە بکەن کەژن و پیاو بۆ پاراستنی خۆشبەختی لە ژیانی هاوسەریدا پێویستە هەوڵ بدەن.

خۆشبەختی شتێ نیە کەلەدەرەوەی هەدیە بکرێت بەمرۆڤ بەڵکو نیعمەتێکە کە رۆژانە لەدڵی هەر مرۆڤێکدا بڵاودەبێتەوەو بۆ پاراستنی خۆشبەختی لەجیهانی هاوسەری بەتایبەتی پێویستە هەموو رۆژێ ئەوە بهێنیتەوە یادی خۆت کە بەرامبەر هاوسەرەکەت چاکە خوازی و لێبوردن و عەلاقەو سەرنجت هەیە.

کاتێك ژن و پیاو دەستیان بەشەڕو هەرا کرد ئەبێت بوترێت کەدەستیان بەوێران کردنی پایەکانی ژیانی هاوسەریی سەکەوتو کردووە.

هاوئاهەنگی جنسی بەپایەی خۆشبەختی و خۆشەویستی دائەنرێت بە تەواوی وەك دروست کردنی ساختمانێکە.کە ڕۆژ بە ڕۆژو سەعات بە سەعات بەرز دەبێتەوەو بەرەو تەواو بوون دەڕوات.

ئەو ژن و پیاوانەی کەلە ڕوی پەیوەندی جنسی سازشیان هەبێت ئیمکانی زیاتریان لەبەردەستایە بۆ کەشتێ بەرێگای خۆشبەختی و سەرکەوتن کەسێك کەخاوەنی عەقڵی جنسی بێت ئەتوانێت ژیانی هاوسەری بەردەوام بگۆڕێت بەمانگی هەنگوینی.

ژن و پیاوێك کە خاوەنی خۆشەویستی راستگۆیانەی بەرامبەر بن و گرنگی پەروەردەکردنی کەسایەتیەکی خراپ بزانن لەڕوی جنسیەوە زۆر بەکەمی بێ توانای و ساردی جنسی تیاندا ئەبینرێت، بەداخەوە ژمارەیەکی زۆری ژن و پیاو بێ بەشن لەم سیفەتە.

بەڵام پێویستە بزانرێت ئەو کەسانەی کەلە میهرو محبەتی سروشتی خەڵکی بەشدارن بۆ دەربڕینی خۆشەویستیو محبەتی خۆیان پێویستیان بە خۆتاقیکردنەوە نیە بەڵکو بەردەوام بەزمانی خۆشەویستی قسە ئەکەن.

فەرسەنێك لەتێکڕای سیفەتە چاكو خراپەکانی خۆت ئامادە بکە بۆ گەشتن بە خۆشبەختی لەخۆشەویستیدا، چاو پۆشی لەو هەموو سیفەتانە بکەن کەلە پەیوەندی دۆستانەو عاشقانەی تۆ لەژیانی خۆشەویستیت کاریگەری خراپی هەیە.

((تعادل) یەکسانی کەسیتی)

(ئایات کەسایەتیت هیض کیشەیەکی بۆ دروست کردویت؟)

ئەگەر کێشەی بۆ دروست کردویت پێویستە ئەوەش بزانیت کەبۆ هەر کێشەیەك ڕێگا چارەیەك دانراوە. بکۆڵەرەوە لەتایبەتمەندی ئەخلاقی خۆتو ئەوکات ئەبینی کەچۆن وەڵامی کێشەکانت ئاشکرا دەبێت. بەئیحتیمالی نزیكو بە دڵنیایی ئیسپات دەبێت کە ئەم کێشانەی تۆ تەنها خۆت بۆ خۆتت دروست کردووە.

ئاشکرایە هەرکات تۆ نەتوانی سازش لەگەڵ خۆتدا بکەی مەحاڵە کەبتوانی لەگەڵ کەسی تردا بگونجێت، هەموو کەس بەکەمێ ئیرادەوە ئەتوانێت کەسایەتی خۆی چاك بکات تۆش بەهەمان شێوە لەم ڕێگایەوە هەوڵ بدە تێکڕای هەوڵو سەرکەوتنە بەدەست هاتووە کانت هەموو هەفتەیەك بخەیتە سەرکاغەز.

ڕێگا مەدە یەئسو نائومێدی زاڵ بێت بەسەرتا، مەئیوس بوون واتە وازهێنان لەخود، وازهێنان لەخودیش بتەوێ یان نا کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر تێکڕای دەورو بەرت هەوڵ بدە قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە هەموومان لەرووی کەسایەتیەوە ڕووبەڕووی چەند کێشەیەك دەبینەوە هەموومان هەمیشە لەبرامبەر ئەهامەتیە جۆر بەجۆرەکاندایناو ڕۆژ بەڕۆژ ژیان پڕتر دەبێت لە کێشەی فراوان.

بەڵام ئێستا پاش خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەی ئەم کتێبە ئەبێت زانیبێتت کە هەر کێشەیەك خۆی لەخۆیدا هێندە مەترسیدارنیە بەڵکو گرنگ ئەو ڕەوشەیە کە بۆ چارەسەری ئەو کێشەیە هەڵیئەبژێریت یان بەواتایەکی تر گرنگ چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوەی کەسی تۆیە لەو ڕووداوەی کەلێت ڕووئەدات.

تۆ بۆ خودی خۆت هاوڕێ‌و هاودەمێکی وەفادارو باش بە ئەوکات ئەبینی بۆ خەڵکی تریش هاوڕێ‌و دۆستێکی باش ئەبیت.

(گونجان لەگەڵ هەمواندا)

بۆ ئەوەی ژیانێکی یەکسانت هەبێت پێویستە لەخۆتدا کەسێتیەکی پاك‌و میهرەبان پەروەردە بکەی، پەروەردەکردنی کە سێتیەکی لەم جۆرە یەکێکە لەنیشانەکانی گونجان لەگەڵ هەموو کەسێکدا.

هەوڵ بدە هەمان کەسێتی پەیڕەو بکەی کەچاوەڕوان ئەکەی خەڵکی بەرامبەر تۆ هەیان بێت، توانای پێشوازی کردنی هاوڕێیەتی خەڵك و گونجان لەگەڵیاندا نیشانەی ئەوەیە خاوەنی سۆزی گونجاوی دیاریکراو ئەوەتا لێرەدا فەهرەستێك لەهەندێ لەوتایبەتمەندیە ئەخلاقیانەی کەلە خۆشەویستی تۆ کەم دەکاتەوە لای خەڵکی‌و هاوڕێ کانت ئەخەینە بەرچاوت.

((خۆپەرستی – گاڵتە پێ کردن- بەردەوام گلەیی کردن لە سەلامەتی خودی خۆت- زۆر حەساسی- تووڕەیی‌و شەڕانی- ڕۆحی ڕەخنە گرتنی توند- بەد خولقی- دڵپیسی بێ هۆ- بێ تەربیەتی- نەفامی- بێ لێبوردنی -نەگونجان)).

بەڵام ئەگەر بەجدی بڕیارت داوە کەلەگەڵ خەڵکیا بەردەوام لەسازش‌و سەفادا بیت، ئەوا ئەم چەند خاڵەت هەمیشە لەبیر بێت:-

((هەستی پاکیەتی لەخۆتدا گەشە پێبدە- هەموو کەس پێکەنینی خۆش ئەوێت و کاتێ پێئەکەنن هەست بەرازی بوونی زیاتر ئەکەن، زیاتر تەعارف بکە کێ هەیە لەتعارف‌و پیاهەڵدان بێزار بێت. هەموو مان چاوەڕوان ئەکەین کەخەڵکی تواناو قیمەتمان بۆ دابنێ‌و ڕێزمان بگرێت.

بەرامبەر بەخەڵکی عەلاقە دەربڕە، باهەمیشە ناوی هاوڕێکات لەسەر زمان بێت، بەزۆری پرسیار بکەو گوێ بگرەو کەم قسە بکەکاتی قسەکردن لەگەڵ خەڵکیدا هەوڵ بدە قسەکانت لەجێگای خۆیدا بێت، پێش قسەکردن باش بیربکەرەوە لەو قسەیەی ئەتەوێت بیکەی زۆر چاك بیربکەرەوە چونکە خەڵکی چاوەڕوانی زیرەکی و قسەزانیت لێئەکەن.

گاڵتە کردن بەخەڵکی ئەنجامێکی خراپی هەیەو هەندێ جار زۆر بەگران تەواو ئەبێت لەسەرت، مرۆڤی زۆر حەساس زۆر جار لەبەر کەمترین ئیهانە بۆ دەربڕینی ڕووبەڕوو بونەوە ئامادەن هەندێ جار قسەیەکی نابەجێ بەسە تا ئەعصابی خەڵکی پێ تێك بدەی و تەنانەت وای لێبکەی دەست بداتە خۆکوشتن.

دووركەوتنەوە لە رەخنەو هەرای بێ سەروبەرو بێ سوود کارێکی چاکە، دووریش بکەوەرەوە لەدەماغ بەرزی کە کاریگەری خراپی هەیە. بەلام لەهەمان کاتدا خۆت بەسوك مەگرە چونکە کەم سەیر کردنی توانا و گرنگی خۆت جۆرە نەخۆشیەکی دەرونیە، وەك مرۆڤی ئازا رەفتار بکە بەردەوام بەروون کردنەوەی کێشەو بەدبەختیەکانی خۆت خەڵکی خەفەتبار مەکە، شەرانی و بەرژەوەندی پەرست نەبیت. لەگەڵ هەمواندا میهرەبان بە.

لێبوردن و چاو پۆشیت هەبێت، لەگەڵ هەموو کەسدا نیەتت پاك بێت و رێگە بەخەڵکیش بدە وەك تۆ بژین، واز لەبەد رەوشتی بهێنەو هونەری دۆستایەتی لەخۆتا گەشە پێبدە هەوڵ بدە خزمەتی خەڵکی بکەی، خۆت لەرووی جسمیەوە ساغ و لەرووی سۆزداریەوە خۆشەویست نیشان بدە.

(ئیسراحەت لەرێگەی گەشتەوە)

سەیران بۆمێشك و بەدەن هەمان حاڵی هەیە کەخواردن و هەوای پاك بۆ گەدەو ریخۆڵەکان هەیانە. پێویستە بەپێی توانا چێژ لە ژیان وەربگریت، ئەگەر بتەوێت بەردەوام لەکار و چالاکیدا بیت و هیچ گرنگیەك نەدەیتە گەشت و گەڕان بێگومان زیانێکی زۆر گەورە بەخۆت دەگەیەنیت.

هەموومان پێویستیمان بەدەورەی ئیسراحەت هەیە بەڵام پێویستە هەوڵ بەیت لەمارەی بەتاڵی و بێ کاریدا بەتەواوی ئیسراحەت بکەی وەك چۆن بۆ نموونە یاری زانیکی شەترەنج بەهۆی دووجار دوبارە کردنەوەی یارییەکەی زۆر نارەحەت ئەبێت هەروەها ماسی گرێکی بێ سەبر لەبەر ئەوەی ماسیەکان بەخێرای ناچنە تۆڕە کەیەوە خوێن ساردی خۆی لەدەست ئەدات ئەوانیش هەمان حاڵیان هەیە. هیچ شتێك بەسود تر نیە لەم ئاگاداریە بۆ ڕۆح و بەدەن کە پێویستە مافی بەدەست هێنانی چێژەکانی ژیانت هەبێت.

بەڵام بۆ چێژوەرگرتن لەژیان پێویستە ئارەزووی ڕاست گۆیانەو بەهرە مەندبون لە ژیان و ((خۆشیەکانی)) لەدڵدا گەشە پێ بدەیت.

بەڵام کاتێك فێری ئەوەبیت کەچۆن ژیان سادە بکەیت و چێژی لێ وەربگریت، خۆت بەرنامەی گەشت و سەرگەرمیەکانت دابڕێژەو بۆ کاتی بێ ئیشی سەرگەرمیە بەسودەکان بدۆزەرەوە ڕۆژانەش هەندێ پێ بکەنە چوونکە بەوتەی ((دنالرلرد))ی دەرونزانی بەناوبانگ ((پێکەنین توانا بەدڵ ئەدات و یارمەتی سووری خوێن ئەداتو بێ هۆ نەیان وتوە کەلەقولایی دڵەوە پێ ئەکەنێ. بەتایبەتی ئەو کەسانەی کاری فیکریان هەیە زۆر تر پێویستیان بە گەشت و سەیران هەیە.

ئاشکرایە پاش ئیسراحەت تۆ ئەتوانیت زیاتر کاربکەی جگە لەوەش زیاتر هەست بەسەلامەتی ئەکەیت. بۆ فێربوونی پشوو ئەبێت سەبر بەکاربهێنیت، مرۆڤی عەصەبی و تورە هەمیشە بێ سەبری نیشان ئەدەن و بەردەوام پەلەیانە، هەر بۆیە نیگەرانی و تەشویشە بێ هۆکان هەموو جۆرە پشوو ئیسراحەتێکیان لێ زەوت ئەکات.

ترس توڕەیی دروست دەکات و توڕەیش لای خۆیەوە ماسولکەکان هیلاك ئەکات، ڕێگە بدە بەماسولکەکان بکشێن - کشانی ماسولکەکان دەبێتە هۆی ئیسراحەتی مێشك و ئارامی مێشکیش لە هەموو ڕویەکەوە بۆ مرۆڤ بەسوودە.

حەتا ((زانایان)) کەشفیان کردووە ئەو نەخۆشانەی کەهونەری ئیسراحەت کردن فێر بون کەمتر لەنەخۆشەکانی تر ئازار ئەچێژن، هەستی ئارامی تۆ کاریگەری باشی دەبێت لەسەر تێکرای دەورو بەرەکەت، وەك چۆن توڕەیی و دژایەتی گشتگرە بزەو پێکەنین و میهرەبانی بەهەمان شێوەیە.

(مەزهەبو ویژدان)

ئەتوانرێت ویژدان وەك مەزهەبێکی دەروونی هاوبەش بۆ تێکرای کۆمەڵگای بەشەری پێناسەی بکرێت چونکە هیچ کەس لە دانیشتوانی جیهان بەبێ ((ویژدان)) کەبەشێکی گرنگی مێشکە نایەتە دونیاوە دەرونزانان ویژدانیان لەسەروی منی باڵا داناوە.

مەزهەبی ویژدان مەزهەبێکی سەرتایی نیە بەڵکو فەلسەفەیەکە کەئارامی و خۆشی بەدەرون ئەبەخشێت و ڕێگای ڕاستی ژیان نیشانی مرۆڤ ئەدات، مەزهەب سیبەینێی مرۆڤە کە ئەتوانرێت وەك حیکمەتێکی دەروونی بەردەوام و عەقڵی سەلیمی گشتی دابنێین.

ناتوانرێت بوترێت تێکڕایی ئەو کەسانەی کەبەردەوام دەچنە کلێساو مزگەوتەکان بەهرەمەندن لەمەزهەبی ویژدان. ئەم مەزهەبە زیاتر بەستراوەتەوە بەباوەڕ بوون بەئامانجی ژیان و باوەڕ بوون بەهێزێك لە سەروی توانای مرۆڤو تەقدیری جوانیەکانی دونیاو ڕازی بونە لەژیان.

ئایا فەلسەفەی ژیان چییە؟ ئایا هەرگیز لەبیری کۆکردنەوەی فەلسەفەیەك بوویت بۆ خۆت؟ هەموو کەس پێویستی بەوە هەیە کە تەواوی بیرو باوەڕی خۆی بە امبەر بەژیان و هاوشێوەکانی و مەزهەب و هەندێ شتی تر بخاتە سەر کاغەز.

(تۆش فەلسەفەت بۆ ژیان چییە دیاری بکە)

زۆر شت لەبارەی خۆتەوە ئەزانی کەهۆی زۆربەیان خۆدی خۆتی ئەو کەسەی پەیڕەوی لەمەزهەب و ویژدان ئەکات لەسەلامەتی دەروونی بەهرەمەندە ئەم جۆرە کەسانە ئەمادییەت ئەفریوی خەیاڵ پەرستی ئەخۆن.

هەرگیز شتە پیرۆزو بەقیمەتەکان بەمەڵە قیاس ناکەن، باوەڕی بەتەقنیری کوێرانە نیەو لەو بڕوایەدا نیە ئەوەی لەژیاندا روو ئەدات بە ئیجباری روو ئەدات هەروەها لەکێشەدا نیە لەگەڵ خۆیو کلێساو مزگەوت، سەلامەتی رۆح و دەروون لای بەهەمان ئەندازە گرنگە کەسەلامەتی بەدەن هەیەتی.

مەزهەبی ویژدان پەروەردەکردنی کەسایەتیو فیـ ـوونی دۆستایەتی گەشە پێئەدات چونکە رۆح لەهەستی گوناهکاریو ـانی – عقدەت حقارات– ترس لەخودا پاك دەکاتەوە.

مرۆڤ ئاگادار ئەکاتەوە لە عەیبو خاڵە لاوازەکانی خۆی وای لێ دەکات کە سەرچاوەی ئەو کەمو کوڕیانە بەچاوێکی واقیعیانە وە کەشف بکاتو ژیانی لەسەر پایەیەکی چاکترو بەسوودتر دابڕێژێت.

مەزهەبی ویـژدان یانی گەشـتن بـەرێگای گەشـەی سـۆزداریو دەرك کردنـی تەواوی ئەم دەستورە بنەڕەتیەی تێکڕای مەزهەبی مێژوویی کە:–

((ئەوەی بۆ خۆت بەڕەوای ئەزانیت بۆ خەڵکیش بەڕەوای بزانەو ئەوەی بۆ خۆت بەڕەوای نازانیت بۆ خەڵکیش بەڕەوای مەزانە))، جوانتر ئەوەیە کەمەزهەبی ویژدان یانی ئەوەی کە ((ویژدانی ئێمە چاکترین دەرونزانی ئێمەیە)).

(پاشەکی)

(چەند سەرنجێك دەربارەی ئەم کتێبە)

ئێستا بیست و دوو بەشی دەروونزانیمان تێپەڕاند، ڕێگا بدەن کەلەکۆتایدا یەك خاڵی گرنگتان پێ ڕابگەیەنم کەزۆر گرنگەو بریتییە لەوەی کە ئەوەی بۆ چاك کردنی ژیانی ئێوەو گەشتن بەخۆشبەختی کاریگەری بنەڕەتی هەیە ئەو زانیارییانەنیە کە پێشتر بوتانە یان لەم کتێبەو کتێبی تر بەدەستان هێناوە بەڵکو ئەوەی بەراستی گرنگەو کاریگەری بنەڕەتی لە گۆڕینی وەزعی ئێوەدا هەیە ئەوەیە کە:-

((چۆن سەرکەوتو ئەبیت لە جێبەجێکردنی ئەو زانیاریانەی کە ڕۆژانە فێر ئەبیت)).

تەنانەت دەرونزانی و هەوڵدان بۆ ڕونکردنەوەی هەڵەکانی دەروونی خۆت بەتەنهایی بەس نیە بەڵکو گەشتنە ژیانێکی یەکسان و جێبەجێکردنی عاقڵانەی ئەو زانیاریانەو کەشف کردنی سۆزداری و ڕێکخستنی ئارەزووەکان و بەتایبەتی هەڵگرتنی هەنگاوی بەسوودی چاك بوون زۆر گرنگ و زەروریە، زانین کاتێك بەسوودە کەدەکەوێتە بەرچاو جێبەجێبکرێت.

گرنگی سودەکانی ئەم کتێبە بەستراوەتەوە بەوەی کەپاش بەدەست هێنانی زانیاری پێویست دەربارەی ((من))ی خۆتان و فێربوون بۆ چارەسەرکردنی کێشەی دەروونی و ئارەزووی بەکارخستنی ئامۆژگاری‌یە دەست نیشان کراوەکانە.

((البرت كليف)) نوسەری كتێبی ((چەند دەرسێك بۆ سەركەوتن)) ئەڵێت :-
((كاتێ ئێوە هەندێ تۆو ئەكڕن و دەستوراتی پێویستی چاپ بوو لەسەر پارچەیەك ئەیبینی و ئەزانی ئەگەر پەیڕەوی ئەو دەستورە بكەی ئەنجامێكی باشی ئەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم تۆوە بەبێ دەستورو بەپێی ئارەزووی خۆت بڵاوبكەیتەوە هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنێت.

بەڵام لەم بارەیەوە نابێت گلەیی لەدوكاندارە كە بكەیت كە ئەو تۆوەی بەتۆ فرۆشتووەو بێ بەرهەم بووە چونكە تۆ شێوەی بەكارهێنانیت گۆڕی.

ئەگەر تۆ بەئەندازەی پێویست هەوڵ بدەی و نەخشەی عاقڵانە دابنێیت و جێبەجێ بكەی دڵنیا بە كەشێوەیەكی نوێی ژیان لەهەر ڕوویەكەوە سالم ترو سعادەت ئامێز ترو پیرۆزانەتر لەچاوەڕوانی تۆدایە.

یەكێك لەنوسەرەكان دەڵێت ((كەمرۆڤی بەبێ بەرنامەو دواكەوتوو تۆزی ڕووداوەكانە لەكاتێكدا ئەو كەسانەی كە پێشتر بەرنامەیان بۆ ژیانی خۆیان دارشتووە بەو پەڕی ئیرادەوە دەست ئەدەنە جێبەجێكردنی ئەركەكانیان و چارەنوسی خۆیان لەبەر دەستایە)).

بەرزترین دیاری ژیان لەدەستیایەتی بۆ ئەو كەسانەیە كەخاوەنی ئامانجێكن و مەبەستێكیان هەیە لەژیاندا وەخەڵكی تریش ئەبێت تەنها بەپاشماوەكانی ئەوان ڕازی بن.

((ئێوەش ڕابردوو لەبیر بكەن و تەنها لەبیری ئەمڕۆدا بن)).

هەربۆیە سبەینێ كەلەخەو هەستای بەو ئیمانەوە ڕۆژی نوێ دەست پێبكە كە:-

((خۆشبەختی جگە لەرەوشتێكی ژیان شتێكی تر نیەو كلیلە كەشی لە دەستی خۆتاندایە)).

كۆتایی

وەرگێڕانی سۆران خورماڵی

٠٧٧٠١٥٢٧١٩٩/م

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

DERWNZANI REFTAR
BO
BEREW LOTKEI KAMERANI

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت، بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی رەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەموکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوانو پیرۆزەکان ناڕەوا نییە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتیو لەبارەی ژیان بەگشتی..

ئەو هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟..........

نرخ(5000) دینا

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما